

## Formation *Gestion du temps & Valeur ajoutée*

### Témoignages clients

« J'ai eu l'occasion de suivre la formation « Gestion du temps & Valeur ajoutée » dispensée par AESTIGIA. J'ai été très agréablement surpris car je m'attendais à entendre des banalités sur le sujet, et ce ne fut pas du tout le cas. Bien au contraire, non seulement j'ai pu comprendre le fonctionnement de notre cerveau par rapport à toutes ces questions de planification et d'organisation mais aussi et surtout découvrir une méthodologie simple, pleine de bon sens pour mieux faire face à mes échéanciers. J'ai également trouvé intéressante la hauteur de vue, la vision stratégique et la rigueur du leader mises en avant par la formation.

Mais ce qui est le plus intéressant dans l'approche de Frédéric Lucard, c'est qu'en filigrane de cette formation, il nous passe 2 messages :

- Notre gestion du temps doit être une gestion orientée business,
- On ne peut être un manager ou un entrepreneur professionnel, si on n'opère pas une gestion rigoureuse de son temps.

Au-delà de la méthode et des outils avec lesquels on ressort de cette session, je crois que ce sont ces messages qu'un bon manager devrait mettre en pratique et communiquer à ses équipes. Gérer son temps c'est être un Pro, un vrai. »

**Olivier G, consultant en stratégie**

« Gagner du temps pour gagner de l'argent. C'est déjà le cas puisqu'une demi-journée de formation suffit pour améliorer ses performances.

Un condensé net et précis, des outils rigoureux et pertinents, une démarche dynamique et éprouvée pour renouveler ses méthodes d'organisation et gérer ses projets. Cette formation est, en outre, un bon outil de gestion du stress. »

**Isabelle G, consultante en communication**

« Une formation claire et rapide qui porte ses fruits. Nous avons souvent déjà tout entre nos mains mais il suffit d'un peu d'organisation et de connaître les bonnes pratiques pour bien gérer son temps. Intervenant professionnel, compétent et à l'écoute de ses interlocuteurs. »

**Thomas L, Dirigeant.**

« Plus qu'une formation, Aestigia fournit les clés pour apprendre à gérer et optimiser son temps. Pourtant bien organisé à l'origine, j'arrive désormais à rentabiliser mon temps plus efficacement, ce qui est important pour moi qui suis en pleine création d'entreprise. »

**Grégory H, coach.**

« Formation utile avec des méthodes claires et bien définies que l'on peut mettre en application dès l'instant ».

**Coralie M, Responsable Ressources Humaines – Industrie pharmaceutique**

« Formation intéressante. Beaucoup de choses nouvelles. »

**Philippe L, Directeur Services et Qualité – Industrie pharmaceutique**

« Cette formation a parfaitement répondu à mes attentes en termes d'acquisition de méthode et d'outils de gestion du temps et des priorités.

J'ai particulièrement apprécié le fait que la formation soit donnée en une demi-journée et que chaque participant puisse sortir avec son plan d'action personnel pour la maîtrise de son temps. »

**Khadija E A, consultante.**

« J'ai beaucoup apprécié la réflexion que Frédéric nous encourage à mener en ce qui concerne notre organisation et nos ordres de priorité à fixer quotidiennement dans la rigueur et la discipline. Bravo et merci ! »

**Laurence D, consultante**

« Des outils pertinents pour mieux organiser son temps, présentés avec clarté et enthousiasme. »

**Alexandre A, Dirigeant**

« Toutes les grandes idées, principes et étapes de la gestion du temps pour un entrepreneur y sont. C'est très concret et très représentatif. Merci. »

**Lamine T, Dirigeant**

« Une formation qui sait apporter efficacité et performance et des réponses aux moments importants et imprévus avec les clients et partenaires »

**Albin P, Photographe**

« Cette formation a été très concrète et réaliste. Elle m'a permis d'identifier mes axes d'amélioration et de me projeter sereinement grâce aux outils transmis. »

**Beya Z, Dirigeante**

« Beaucoup d'éléments concrets ont été apportés durant cet atelier. Alternance entre sérieux et humour qui allège l'assimilation de l'information. Merci. »

**Abdessamad E M, CEO**

« Beaucoup de notions abordées qui vont m'aider à optimiser mon temps. J'utilise un planning par défaut et un autre qui est actualisé tout au long de la journée. »

**Roby B, Dirigeant**

« Groupe très dynamique et rebondissant aux points expliqués par Frédéric. La formation est un très bon rappel pour repartir du bon pied. »

**Maud H, Consultante**

« J'ai apprécié de revisiter les classiques de la gestion du temps à travers la notion de zone d'impact. »

**François B, Dirigeant**

« Une formation indispensable pour appréhender et se rappeler les bonnes pratiques de la gestion du temps. »

**Selim S, Dirigeant**

« Une formation complète avec cas et exercices concrets. »

**Bernard G, Dirigeant**

« Une bonne formation avec beaucoup d'exemples simples et concrets qui facilitent grandement la compréhension des actions abordées. Grande disponibilité du formateur pour les stagiaires et de nombreuses interactions »

**Alexis T, responsable commercial**

« La valeur temps est précieuse. Cette formation permet d'identifier ses zones d'impacts. Merci ! »

**Annaig B, Coach**

« Les moments d'échanges entre participants sont importants ; l'écoute les témoignages d'expérience sont enrichissants »

**Sophie B, directrice des ventes**

« Une manière très pragmatique et originale d'aborder le sujet de la gestion du temps avec une formation utile, opérationnelle et convaincante. »

**Fabrice M, Directeur Général – Industrie pharmaceutique**

« Une formation utile, opérationnelle et précise. Un bon exercice pour mettre tout de suite en application. »

**Charlène S, Responsable RH – Industrie pharmaceutique**

« Une formation pratique qui permet de disposer d'outils concrets pour améliorer la gestion du temps. »

**Brice G, Directeur administratif et financier – Industrie pharmaceutique**

« Formation concrète et pratico-pratique qui donne des clés pour organiser son temps efficacement. »

**Kim D, Responsable projet formation – Carrefour**

« Outils concrets et simples pour la plupart, facilement exploitables pour soi ou pour son équipe. »

**Nathalie A, Responsable formation – Carrefour**

« Une formation, sur un format de demi-journée, qui va à l'essentiel, qui donne les clés et les outils afin d'améliorer la définition des différents temps, aussi bien pro que perso. »

**Rémi D, Responsable Santé et Sécurité au travail – Carrefour**

« Une formation qui va à l'essentiel avec une efficacité d'apprentissage, dans un atelier court. »

**Yannick LG, Responsable formation – Carrefour**

« Une formation qui a changé ma vie ! Je suis moins stressée, mieux organisée et je retrouve du temps libre pour faire du sport et me sentir mieux ! »

**Laure G, Responsable formation – Carrefour**

« Une bonne formation de 04 heures pour nous faire mieux réfléchir sur nos bonnes et mauvaises habitudes afin de mieux gérer son temps individuellement et collectivement. »

**Véronique D, Responsable finance – BNP Paribas**

« Formation très utile et efficace. La durée de formation (04 heures) s'avère très efficace et permet de garder la concentration et de ne pas « décrocher » »

**Saïda B, direction financière – BNP Paribas**

« Très bonne formation ! Elle présente de bonnes pratiques à mettre en œuvre rapidement. »

**Sabrina T, Manager finance – BNP Paribas**

« Module efficace ! Merci. »

**Samia Z, cadre financier – BNP Paribas**

« Formation intéressante qui ouvre des perspectives de réflexion. Incite à améliorer sa gestion quotidienne. On ne se rend pas compte qu'en fait il y a énormément de pistes pour gagner du temps. »

**Edith E, Responsable finance – BNP Paribas**

« Merci pour cette formation et ces rappels des bonnes pratiques à mettre en œuvre. »

**Sylvie D, Responsable finance – BNP Paribas**

« Formation pratico-pratique avec une bonne ambiance et des échanges intéressants. »

**Julien R, RRH – BNP Paribas**

« Une formation qui propose des échanges, des outils et des étapes pour mieux gérer son temps. »

**Sandra F, innovation manager – BNP Paribas**

« Une formation rythmée avec une animation vivante. »

**Christine P, Responsable administrative – BNP Paribas**

« Une formation qui permet de prendre conscience de certains préjugés et de les combattre. Très dynamique et interactif. »

**Cristina T, Accounting synthesis – BNP Paribas**

« La double formation avec l'application est intéressante. La théorie permet de comprendre le fonctionnement humain sur sa gestion du temps. L'échange avec le formateur est très bon. »

**Mathieu E, Manager commercial – Klépierre**

« Un peu de théorie et des conseils pour s'améliorer. »

**Marion B, Asset manager – Klépierre**

« La formation donne des clés pour mieux gérer notre temps, comprendre notre mode de fonctionnement grâce aux neurosciences et met une boîte à outils à disposition. »

**Marie P, RRH - Klépierre**

« La formation s'appuie positivement sur la pédagogie de l'animateur, l'aspect concret des travaux pratiques et le partage du groupe »

**Sixtine J, Analyste asset manager – Klépierre**

« Dynamisme et exemples percutants permettent de se poser les bonnes questions. J'ai gagné entre 15 et 60 mn par jour depuis un mois. »

**Agnès S, Gestionnaire RH - BNP Paribas**

« Véritable boîte à outils dans le cadre de d'organisation de son activité. »

**Axelle A, Responsable paie – BNP Paribas**

« Très bonne formation car exemples concrets. J'ai gagné une heure par jour en moyenne depuis un mois. Grâce au coaching post formation, on se sent valorisée ; on est incitée à appliquer ce qui a été vu en formation. C'est très positif »

**Marie-Roseline P, Chargée de gestion – BNP Paribas**

« Intervention de qualité. Exemples agréables et mise en situation, partage d'expérience. Analyse fine de la situation. J'ai gagné une heure par jour en moyenne et diminué mon stress de moitié depuis un mois. Il faudrait remettre une session supplémentaire de coaching espacée de 3 ou 4 mois pour évaluer si le gain de temps est continu et pérenne. »

**Sabrina JF, Gestion outils RH – BNP Paribas**

« Formation dynamique et intéressante ! »

**Clio D, Chargée de recrutement – BNP Paribas**

« Une formation qui permet un véritable échange et apporte des résultats : j'ai gagné 30 mn par jour depuis un mois. »

**Alberto S, Chargé de gestion – BNP Paribas**