



# Conférence

## Votre temps, la clé de votre équilibre

**Un moment inspirant pour gagner en sérénité et productivité**

### Laurent PELLET

Ancien dirigeant avec 28 ans d'expérience internationale, dont 10 ans au sein du Comité Exécutif du groupe Edenred (CAC 40), Laurent Pellet est aujourd'hui conférencier, formateur, coach et podcasteur indépendant. Il propose une conférence sur l'équilibre de vie professionnelle et personnelle accessible au travers d'une gestion rigoureuse du temps.

### Pourquoi cette conférence ?

Cette conférence interactive transformera la manière dont vos équipes perçoivent et utilisent leur temps. Fondée sur des expériences de vie inspirantes et des méthodes éprouvées, elle allie prise de recul et méthodes pratiques pour définir les priorités, rééquilibrer vie pro/perso, et optimiser l'agenda.

Tirés d'une formation de 2 jours conçue par EcoHesion, les outils et méthodes dévoilés permettront à chacun d'améliorer l'utilisation du temps, son efficacité et son bien-être.

Pour les employeurs, cela se traduit par des collaborateurs plus alignés, plus sereins, plus efficaces, et donc capables de soutenir leur performance sur le long terme.

### Pour qui ?

- **Professionnels** sous pression voulant concilier performance et équilibre de vie pro/perso.
- **Entrepreneurs et indépendants** cherchant à optimiser l'organisation de leurs temps.
- **Employeurs** désirant renforcer l'efficacité, l'engagement, et le bien être de leurs collaborateurs.

### Ce que vos équipes vont découvrir

- **Une nouvelle perspective sur le temps** : Comprendre la relativité du temps, pourquoi il ne peut être "géré" et comment en tirer profit.
- **Une méthode d'alignement personnalisée** : Savoir aligner activités, valeurs, et objectifs et buts pour un équilibre durable entre vie professionnelle et vie personnelle.
- **Des outils pratiques** : Construire un agenda pro/perso solide, pour y intégrer les actions importantes et les tâches incontournables tout en se gardant les marges de manœuvres pour gérer les imprévus. Des méthodes simples à mettre en place, pour aider à réduire la procrastination et le stress.
- **Biorythme** : Apprendre à utiliser son biorythme pour maximiser son efficacité.

### Le format de la conférence

- **75 minutes** devant un public d'une dizaine à plusieurs centaines de personnes
- **Un témoignage inspirant** : Concepts illustrés par un parcours de vie singulier.
- **Expérience immersive** : Vivre la relativité du temps pour comprendre son impact.
- **Interactivité** : participation du public et votes en ligne pour dynamiser l'expérience.

### Ils m'ont fait confiance

