



CRCCCN

Partenaire de la culture nord-côtère!

Pour diffusion immédiate

Communiqué

Mieux gérer son temps et éviter la procrastination! Une formation qui s'adresse aux artistes

29 mars 2016 – Que diriez-vous de commencer et de terminer vos journées en sachant que vos projets avancent, en ayant des outils simples et efficaces où vous pouvez gérer plus d'un projet à la fois sans vous sentir submergé? C'est ce que propose la formation [Le GPS du créatif](#) qui sera offerte par le Conseil régional de la culture et des communications de la Côte-Nord, le samedi 30 avril prochain à Baie-Comeau.

Objectifs

Au terme de l'atelier, le participant sera en mesure de :

- Optimiser son temps dans son travail créatif;
- Apprivoiser ses peurs et agir malgré elles;
- Expérimenter avec de multiples stratégies de soutien pour contrer l'envie de remettre à plus tard;
- Entreprendre mieux en moins de temps;
- S'attraper lorsque l'envie de remettre à plus tard prend le dessus;
- Augmenter son niveau de motivation et de satisfaction pour réaliser ses projets artistiques;
- Être soutenu par la formatrice et un partenaire d'intention durant le programme de soutien de 21 jours.

Cette formation est proposée aux artistes professionnels ou en voie de professionnalisation ainsi qu'aux gestionnaires et travailleurs des organisations culturelles. Elle est au coût de 120 \$ et à **100 \$ pour les personnes qui s'inscrivent avant le 8 avril**. Les participants résidents à plus de 40 kilomètres pourront bénéficier du programme de remboursement des déplacements.

Linda Sauvé, formatrice

L'atelier de 7 heures sera animé par Linda Sauvé, formatrice, comédienne et auteure qui crée des solutions sur mesure en gestion du temps et offre des formations et du coaching pour les artistes, leur permettant ainsi d'éliminer les frustrations rattachées au manque de temps et de retrouver leur pleine satisfaction. Elle est l'auteure de quatre ouvrages pratiques. *Organise-moi ça* (son best-seller) a subi une mise à jour complète et son lancement est prévue en 2016.

Pour inscription ou information, contactez Lyse Rioux, coordonnatrice de la formation continue du CRCCCN au 418 296-1450 ou au 1 866 295-6744 ou par courriel à formation@culturecotenord.com

- 30

Source : Lyse Rioux, coordonnatrice de la formation continue

Vous souhaitez réaliser une entrevue avec madame Sauvé? Contactez-moi. Merci.