



Et si vous appreniez enfin à gérer votre temps... avec sérénité et équilibre ?

Prenez le temps de reprendre le contrôle !

 **Formation-Séminaire :**

Retrouver l'équilibre grâce à la gestion du temps et des priorités.



 **Du dimanche 14 septembre à 13h au mardi 16 septembre 2025**

 **Durée : 16 heures**

 pour les chefs d'entreprise & les salariés

En présentiel ou distanciel

 animé by Graziella Debousse.

Le dimanche 14 septembre 2025 (optionnel) à partir de 13h (Pique-nique et balade)
→ Demi-journée dédiée à la détente, au bien-être et aux échanges informels, pour les

stagiaires qui souhaitent **prendre du bon temps dans un cadre apaisant** avant le démarrage officiel.

Je m'inscris



Pourquoi suivre cette formation-séminaire ?

Entre surcharge mentale, responsabilités professionnelles et équilibre de vie parfois mis à mal, il devient essentiel d'apprendre à **gérer son temps autrement** pour ne pas s'épuiser.

🔑 Cette formation-séminaire vous offre des **outils concrets** pour

:

Identifier vos priorités personnelles et professionnelles

Mettre en place une organisation réaliste et durable

Gagner en efficacité sans sacrifier votre bien-être

Reprendre le pouvoir sur votre emploi du temps

Pour qui ?

👉 Professionnels de la coiffure, de l'esthétique, indépendants, entrepreneurs...

Toute personne qui souhaite **mieux concilier performance et sérénité** au quotidien.

Je m'inscris



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Dimanche 14 septembre – Accueil & connexion

13h00 : Accueil des participantes

Pique-nique collaboratif (chacune apporte un petit quelque chose à partager)

Deux randonnées au choix (niveau facile & intermédiaire)

Apéritif offert par l'Institut de Formation Graziella Debousse (IFGD)

Soirée au restaurant du village (chaque participante règle sa part)

Lundi 15 & Mardi 16 septembre

8h : Éveil matinal

9h : Formation

Lundi soir :

🌙 Soirée Hypnose

Un moment guidé pour intégrer la journée, se recentrer et laisser infuser les apprentissages
en douceur + repas du soir OFFERTS par l'IFGD

Formation professionnelle (16h au total)

horaires précisés à l'inscription

Déjeuners des deux jours : pris ensemble au restaurant du site (à la charge de chaque stagiaire)

✨ Parce que votre développement n'est jamais trop cher...

C'est un investissement pour vous, pour votre posture, pour votre réussite.

📁 Inclus :

Formation de 16h

Soirée hypnose + dîner du lundi soir

Apéritif du dimanche

🚫 Non inclus / à la charge de la participante :

Frais de déplacement et hébergement

Pique-nique du dimanche
Dîner du dimanche soir au restaurant
Déjeuners du lundi & mardi



Bonus

✨ Un carnet de bord offert pour accompagner vos nouvelles habitudes
☕ Formation en petit groupe dans un cadre propice à la réflexion et au ressourcement

Je m'inscris

Nos tarifs

NOS FORMATIONS

📍 **Présentiel : 615 €**
Reste à charge : 215€
+ Frais de dossier : 35 € (non pris en charge)

✅ Modalités de règlement :

Le règlement est à joindre pour valider l'inscription (CB)
Paiement en 3 fois possible par chèques libellés à l'ordre de IFGD

Prise en charge possible par le FAFCEA (subrogation)

📁 Inclus dans le tarif :
La formation complète (16h)

Le FAFCEA rembourse jusqu'à 200 € sur les frais de déplacement et d'hébergement, sur justificatifs.

Je règle le reste à charge

Lieu de la formation-séminaire : MARSANNE élu le plus beau village EN
DROME PROVENÇALE
ON ADORE !!!!



Hébergement

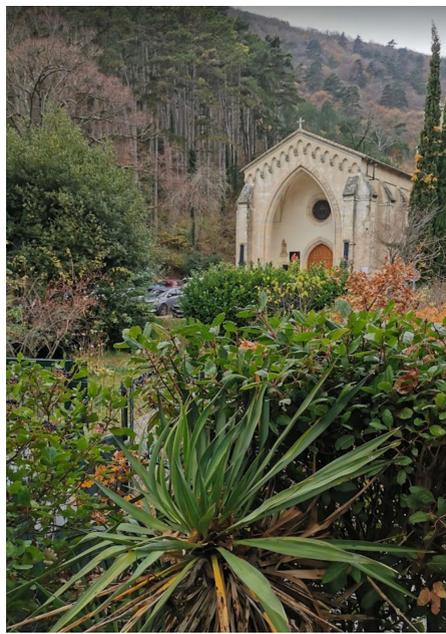
Situé sur les hauteurs du village de Marsanne, élu plus beau village de la Drôme, le Sanctuaire repose au cœur d'un vallon bordé de frênes, de sapin et de chênes. De nombreuses sources coulent sous terre, attribuant au domaine de Fresneau la sage réputation d'être le lieu de paix et de ressourcement en Drôme.

 LIEU

Sanctuaire Notre Dame de Fresneau
310 chemin de Fresneau
26740 MARSSANNE

 Contact pour réserver la chambre : 04 75 90 32 50

[En savoir plus sur le lieu](#)



Je souhaite être contacté

Je prends un rdv pour plus
d'informations

IFGD 28 Allée C F Justin Josserand- 26200 MONTÉLIMAR

TÈL : 06 74 15 43 56 -

Mail : contact@ifgd.fr

<https://www.institut-formation-gd.com/>

Num de SIRET / 383 305 786 00048 - APE 8559A

Num de déclaration d'activité : 82 07 00866 07



Legal Notice

institut de formation Graziella DEBOUSSE | II CHEMIN DE BEAULIEU | MONTELIMAR

Telephone 0123 456 789 | example@company.com | www.yourcompany.com

Management board: This guy and that guy

VAT tax No. DE 123456789

Commercial registration No. in YOUR local court: ABC 123456 D

[Legal Notice](#) | [Privacy Policy](#) | [Unsubscribe](#)