

GESTION DU TEMPS



REDONNER DU TEMPS À SES PASSIONS

Les sujets abordés seront:

L'exploration d'une direction qui donne un sens à sa vie; L'expérimentation de la technique de créativité, le mindmapping, pour mieux gérer et prioriser ses actions; La matrice de gestion du temps; Liste de ses activités en regard de son énergie et du temps à consacrer; Les voleurs de temps; Les causes et les solutions à apporter; Planification des actions à court, moyen et long terme afin d'optimiser son temps; Et bien d'autres trucs et outils de gestion et priorisation du temps.

Les contenus seront présentés à partir de présentations magistrales et interactives, de mises en situation, de techniques de créativité et de programmation neurolinguistique (PNL), de discussions et d'échanges d'opinion, etc.

Sherbrooke

Du 19 janvier au 23 février 2020

De 9 h à 16 h

LIEU

FADOQ-Région Estrie

2050, rue King Ouest, bureau 020 à Sherbrooke

COÛT

À vérifier

DURÉE DE LA FORMATION

30 heures

