

Programme du séminaire pratique

Gestion organisationnelle du temps et des priorités

Hôtel Alpha-Palmiers, Lausanne

| Horaires | Thème |
|-------------|---|
| 08.30-09.00 | Accueil |
| 09.00-10.15 | <ul style="list-style-type: none">• Identifier mes symptômes vis-à-vis de la gestion du temps |
| 10.15-10.30 | Pause |
| 10.30-12.00 | <ul style="list-style-type: none">• Comprendre et savoir utiliser les leviers techniques, la méthode de gestion du temps et des priorités• Connaître les leviers relationnels pour gérer son temps avec efficacité |
| 12.00 | Repas |
| 13.00-14.30 | <ul style="list-style-type: none">• Cas pratique: Mettre en place un outil personnel de gestion des tâches pour se libérer du stress négatif |
| 14.30-14.45 | Pause |
| 14.45-16.30 | <ul style="list-style-type: none">• Prendre les bonnes décisions, les « tueurs de temps » et leurs solutions |
| 16.30 | Fin du séminaire |