

# Programme du séminaire pratique

## Gagner en efficacité au quotidien

### Hôtel de l'Union, Lausanne

| Horaires    | Thème   |
|-------------|---|
| 08.30–08.45 | Accueil   |
| 08.45–10.00 | <b>Votre mode de fonctionnement:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Les pilotes clandestins et leur impact sur votre organisation</b><br/>Analyse de votre self test et mise en évidence de vos forces et de vos opportunités dans la gestion de votre temps</li> </ul>  |
| 10.00–10.15 | Pause   |
| 10.15–12.00 | <b>Vos méthodes de travail personnelles:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Les objectifs SMART</b><br/>Comment les utiliser au quotidien pour gagner en temps et en efficacité</li> <li>• <b>Les outils, techniques et méthodes</b> pour planifier judicieusement votre temps, gérer au mieux vos priorités et organiser pertinemment vos journées</li> </ul> |
| 12.00–13.00 | Repas   |
| 13.00–14.30 | <b>Vos méthodes de travail personnelles, suite:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment être plus efficace dans vos réunions, en entretien, et au téléphone</li> </ul>   |
| 14.30–14.45 | Pause   |
| 14.45–16.30 | <b>Vos méthodes de travail personnelles, suite:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment être plus efficace dans le traitement de vos <b>E-Mails</b>.</li> </ul> <b>La collaboration avec autrui:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'art de dire non sans heurter</li> <li>• La technique pour demander de l'aide</li> </ul>                        |
| 16.15–16.30 | Fin du séminaire  |

#### Adresse

Hôtel de l'Union  
 Chemin des Croisettes 2  
 1066 Epalinges-Lausanne  
 Téléphone +41 21 654 41 00  
[www.union-epalinges.ch](http://www.union-epalinges.ch)

#### Arrivées

##### En voiture

Places de parc disponibles et parkings couverts à la Coop et à Vennes.

##### En métro

Idéalement situé aux Croisettes, en face de l'arrêt terminus du métro M2.

