



Gestion du temps 1

Descriptif

Gestion du temps 1 est centré sur l'organisation. Le rythme de vie au travail et les obligations familiales laissent peu de temps pour évaluer et améliorer sa situation. Par contre, ils deviennent rapidement des incitateurs au stress, à vouloir performer, parfois au-delà de ce qui nous est humainement possible.

Il faut d'abord poser un regard critique sur sa situation. Ensuite, apprendre à connaître, à choisir et à utiliser des méthodes de travail qui nous conviennent, qui sont efficaces et efficaces, tout en demeurant simples, fonctionnelles et productives. Posons-nous quelques questions.

- Utilisons-nous les bons moyens pour mener nos activités professionnelles et personnelles ?
- Quels sont les outils qui nous permettraient de gagner du temps, d'être plus efficaces dans la réalisation de nos activités, telles que : le courrier, les appels, les courriels, les réunions, les consultations et les autres travaux qui se retrouvent sur notre bureau sans prévenir ? Comment réaliser des projets à court et long terme, qui sont souvent mis de côté en raison des urgences ?
- Est-ce possible d'en venir à gérer toutes ces activités, sans en laisser échapper, et avec moins de stress ?
- Qu'est-ce qui fait que nous sommes souvent insatisfaits, une fois la journée terminée, malgré le fait que nous ayons travaillé ardemment et sans relâche ?
- Comment gagner du temps, faire plus et bien, sachant que le temps est incompressible ?

Cet atelier vous propose d'évaluer vos façons de faire et vous fournit des outils pour le faire. Ensuite, il vous permettra de considérer quels changements sont nécessaires pour gagner du temps, améliorer votre situation et votre satisfaction et de réduire le stress et la tension qui accompagnent trop souvent nos horaires de vie.

Heures reconnues : 4 h

Formateur : Yves Lussier, CRIA



Monsieur Yves Lussier est conseiller en relations industrielles agréé. Il œuvre depuis le début de sa pratique dans le domaine des litiges et des conflits en emploi. Expérimenté dans le domaine de la résolution de conflits, il a exercé devant des instances quasi judiciaires pour la Commission des normes; il a fait des enquêtes contradictoires publiques et administratives ainsi que de la représentation pour la Commission des droits. Il exerce également des mandats de résolution de conflits et de formation pour des organismes publics et privés. Chargé de cours à la maîtrise à l'Université de Sherbrooke, il poursuit des études au 3e cycle en Pédagogie de l'enseignement supérieur.

Il a développé une expertise en conciliation, en médiation et négociation de litiges notamment en matière de pratiques discriminatoires, de harcèlement, de violence et d'autres problématiques en milieu de travail, dont la gestion des communications interpersonnelles et la gestion du temps. Il est conférencier et formateur pour divers ordres professionnels, il a contribué à développer des approches visant à améliorer les capacités de communication interpersonnelles, à dénouer des situations de litige et à améliorer les climats de travail.

Tarifs

Membres : 129 \$

Candidats à l'exercice : 129 \$

Étudiants inscrits : 64,50 \$

Étudiant-Mentorat universitaire : 64,50 \$

Membres de 65 ans et plus : 64,50 \$

Membres d'un organisme [partenaire de l'OTTIAQ](#) : 129 \$

Non-membres : 225 \$

M'inscrire

