

## FORMATION POUR LES CADRES

### ORGANISATION + GESTION DU TEMPS

Gagner du temps ou éviter d'en perdre? Subir la désorganisation des autres ou agir sur sa propre organisation? Lutter contre le stress ou réduire les sources de stress ? Être toujours disponible ou se rendre disponible au bon moment? Autant de questions à explorer et de réponses à trouver pour sortir d'un engrenage (souvent épuisant et toujours insatisfaisant) qui amplifie nos difficultés et se répète au fil des journées de travail.

Nous explorerons ces réalités pour découvrir ensemble les meilleures façons d'augmenter son efficacité, de réduire son stress et de gérer son temps.

#### *Objectifs :*

- Gagner du temps en l'utilisant plus efficacement
- Prévoir le prévisible pour gérer l'imprévisible
- Différencier les urgences et les priorités
- Réduire les sources de stress
- Améliorer sa satisfaction au travail

*Durée :* 2 jours

*Contact :* Philippe Deplaine, [dp@conseilplus.ch](mailto:dp@conseilplus.ch)