

**EL255**

PARCOURS PERFORMANCE

NOUVEAU COURS

# Améliorez votre efficacité au quotidien - formation en ligne

 Nouveau cours**DURÉE**  
**7 HEURES****PRIX RÉGULIER**  
**199 \$**

## Objectifs

Vous avez l'impression de ne pas travailler de manière suffisamment productive et concentrée ? Vous manquez souvent de temps pour faire les choses aussi bien que vous l'aimeriez ? Vous vous sentez parfois stressé et dépassé, impuissant face à la multitude de choses que vous devez faire chaque jour ?

Vous aimeriez mieux communiquer et être plus percutant lors des présentations orales que vous faites ? Enfin, vous n'aimez pas stagner et avez besoin de sentir que vous apprenez sans cesse de nouvelles choses ?

Ce parcours, construit avec des experts en efficacité professionnelle, est fait pour vous !

Au travers des 7 étapes de cette formation, vous découvrirez des solutions éprouvées pour décupler votre efficacité au travail.

## Clientèle visée

Tout public.

## Préalable

Aucun.

## Contenu

### Niveau 1 : Gérer son stress

- Améliorer son propre bien-être

### Niveau 2 : Mieux gérer ses tâches

- Travailler en mode multitâche
- Gestion des tâches : le syndrome du lion
- Classer et simplifier
- Organiser vos tâches

### Niveau 3 : Maîtriser son temps

- Prenez conscience des facteurs de perte de temps

### Niveau 4 : Parvenir à son niveau d'énergie maximum

- L'état de flux
- Connecté ne signifie pas "disponible"

### Niveau 5 : Communiquer efficacement par mail

- Traiter ses emails est une activité à part entière
- Communiquer efficacement par mail

### Niveau 6 : Réussir ses prises de parole en public

- Racontez des anecdotes
- Comment toucher son public

### Niveau 7 : Prendre en main son développement

## Langue d'abonnement

Abonnement version anglaise

Abonnement version française

Ce cours est aussi offert en [formation privée ou conférence](#).

- Comment saisir les opportunités offertes par le Digital Learning
- Apprendre à accepter le feedback
- L'échec nous enseigne durablement

### Ressources complémentaires

- Détachez-vous !
- 3 règles pour gérer plus efficacement son temps
- Se mettre en phase avec le langage de ses interlocuteurs
- Acquérir des compétences qui font la différence dans un monde en constante évolution
- Stop aux écheveaux de courriels sans fin
- 3 conseils pour éliminer le désordre

440, boul. René-Lévesque Ouest, 5e étage, Montréal (Québec) H2Z 1V7

Téléphone: 514 380 0380 | sans frais: 514 380 0380 (Mt) / 418 681 0865 (Qc) / 1 877 380 8228

<http://www.technologia.com/fr/espace-e-learning/parcours-performance/competences-professionnelles/ameliorer-votre-efficacite-au-quotidien-formation-en-ligne/>

Pour nous contacter: [formation@technologia.ca](mailto:formation@technologia.ca)

© 2020 Tous droits réservés. Groupe informatique Technologia inc.