

**EL234**

PARCOURS PERFORMANCE

# Gérer son temps efficacement - formation en ligne

**DURÉE**  
**5 HEURES****PRIX RÉGULIER**  
**179 \$**

## Objectifs

Notre efficacité professionnelle et notre productivité dépendent en grande partie d'une gestion du temps efficace. Savoir prioriser les tâches, savoir différencier l'urgent de l'important, sont des éléments clés pour optimiser son organisation et préserver un bon équilibre entre sa vie privée et professionnelle. Il en va de l'efficacité au travail, mais aussi du bien-être. Ce parcours vous permettra d'optimiser votre gestion du temps et de mieux cerner vos priorités.

## Clientèle visée

Tout public.

## Préalable

Aucun.

## Contenu

### Les principaux facteurs de perte de temps

- Qu'est-ce qui vous fait perdre du temps ?
- Prenez conscience des facteurs de perte de temps
- Quelles sont vos astuces pour gagner du temps ?
- Comment mieux employer votre temps

### Définir vos priorités

- Le syndrome du lion
- Diagnostiquez l'organisation de votre travail
- Faites la synthèse de vos priorités

### Hiérarchiser et planifier les tâches

- Meux planifier son travail
- Évaluez la proportion de tâches importantes et urgentes
- Analysez la répartition de vos activités
- Organiser vos tâches
- Traiter ses courriels est une activité à part entière
- Des règles simples pour optimiser son temps
- 3 règles pour gérer plus efficacement son temps
- Optimisez votre temps

### Répondre aux sollicitations extérieures

- Maîtriser les perturbateurs
- "Ne pas déranger !"

### Maintenir un équilibre de vie

- L'équilibre entre travail et vie privée
- Utilisez votre temps à bon escient

## Langue d'abonnement

Abonnement version anglaise

Abonnement version française

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

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/gerer-son-temps-efficacement-formation-en-ligne/>

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

© 2020 Tous droits réservés. Groupe informatique Technologia inc.

