



LYNE TURGEON

FORMATRICE, CRFL

Mieux gérer son temps et ses priorités



Formatrice

LYNE TURGEON possède une formation en psychologie et en intervention psychosociale. Elle a été directrice et formatrice au programme de formation professionnelle du CJE Matawinie Montcalm durant 8 ans. Depuis 1999, elle anime des sessions de formation en milieu communautaire et en employabilité. Chacune de ses formations est marquée par son dynamisme et son humour.

Formation

Les principaux thèmes abordés lors de cette formation sont la priorisation des objectifs, l'urgence et l'importance, le cycle d'énergie de l'individu, l'utilisation efficace de l'agenda, les imprévus, les grugeurs de temps, les listes du jour, les interruptions, la gestion de ses communications verbales et écrites, le traitement rapide de l'information écrite, l'utilisation d'outils, l'organisation, l'ordre et la méthode, l'habitude d'en prendre trop ou de remettre au lendemain et l'importance de l'ordre et de la méthode.

Objectifs :

- Amener les participant-e-s à prendre conscience de la valeur de
 - leur temps ;
 - Identifier les obstacles à l'organisation efficace de son temps ;
 - Utiliser des outils et des méthodes pour améliorer son efficacité ;
 - Adopter une discipline personnelle pour la planification de son temps.

Infos

Horaire
11 mars 2020
Trois-Rivières
9h00 à 16h00

Coûts
40\$/ membres du CFCM
70\$/membres de Centraide
85\$/non membres (incluant repas, pauses et matériel pédagogique)

20 PLACES DISPONIBLES

DATE LIMITE POUR VOUS INSCRIRE : 25 février 2020
Aucun remboursement après cette date
Limite de 2 inscriptions par organisation
Public visé Coordination/ direction/administrateurs-trices/ permanence