

Bien gérer son temps, c'est en gagner!

Nous avons tous le même temps à disposition, mais nous vivons et organisons notre temps de telle manière que certains sont toujours débordés, d'autres au contraire ne le sont jamais. Comment l'expliquer, cela peut-il changer?

Prenez le temps d'y réfléchir en participant aux deux journées que nous vous proposons.

Objectifs

- Comprendre sa relation au temps
- Clarifier ses objectifs, ses priorités dans la vie privée et professionnelle
- Savoir planifier son temps et s'organiser
- Renforcer son efficacité
- Perdre du temps, comment y remédier?
- Découvrir quelques méthodes et techniques de planification
- Savoir déléguer
- Savoir dire non

Formateur: **Christian Voirol**, psychologue du travail et hygiéniste du travail.

Public-cible: toute personne intéressée

Dates: 7-8 octobre 2010

Horaire: 9 h - 17 h

Lieu: Neuchâtel

Prix: Mbre ASI/FSSF: CHF 280.-
Non-mbre: CHF 360.-