FORMATION CONTINUE

Gérer son temps et ses priorités avec efficacité

PRÉSENTATION

Contexte

Votre boîte de courriel est pleine, vous aimeriez faire vos suivis de façon rigoureuse et rapide sans en oublier et mettre le temps sur les activités à valeur ajoutée? Vous voulez éviter la procrastination et la précrastination? Comment atteindre vos objectifs au travers des réalités du 21e siècle qui exigent toujours plus de productivité et d'efficacité?

La formation « Gérer son temps et ses priorités avec efficacité » répond à ces questions en proposant divers outils et techniques permettant d'accroître votre efficacité au quotidien.

Lire l'entrevue avec Sophie Lemieux, formatrice

Objectifs

La formation a pour but de comprendre l'importance d'une bonne planification. Elle permet aux participants de questionner ses comportements professionnels actuels et d'adopter des comportements plus efficaces en matière d'organisation du travail et de la gestion des priorités.

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne intéressée à gérer au quotidien son temps et ses priorités plus efficacement, à connaître les divers mécanismes de la gestion du temps et à apprendre de nouvelles techniques d'organisation.

Cette formation est offerte en collaboration avec le Centre Laurent Beaudoin (École de gestion).

DURÉE
6 heures

TARIF RÉGULIER
556 $

TARIF PRÉFÉRENTIEL
30 $

OÙ ET QUAND

Formation à distance

10 et 17 novembre 2026

Date limite d'inscription : 3 novembre 2026

27 novembre et 4 décembre 2026

Date limite d'inscription : 20 novembre 2026

Renseignements

819 821-7571

1 866 234-9355 (sans frais)

CONTENU

Contenu

La formation expose les compétences nécessaires pour mieux gérer son temps et ses priorités en respectant sa propre personnalité. Par exemple : la gestion de l'énergie mentale, la connaissance de soi, le gain de temps, la gestion de soi et des priorités. Plus précisément, à la fin de la formation le participant pourra :

- Gérer sa boîte de courriels de manière à n'avoir que 10 messages à traiter;
- Assurer les suivis sans en oublier;
- Prioriser les activités à valeur ajoutée;
- Gérer des rencontres efficaces;
- Éviter la procrastination et la « précrastination ».

Approche pédagogique

Cette formation comporte des périodes de réflexion, d'auto-évaluation et des conseils pratiques. Les participantes et participants recevront des outils d'aide à l'amélioration de la gestion du temps et des priorités et un modèle de développement de compétences dans ce domaine.

PERSONNE FORMATRICE



SOPHIE LEMIEUX

Sophie Lemieux est consultante en management et présidente de Gestion Solem. Elle est membre de l'Ordre des administrateurs agréés du Québec, détentrice d'un M.B.A, d'un titre C.M.C. (Consultante en management certifié). Elle possède une expérience de plus de 20 ans en gestion de la performance organisationnelle, en coaching, en gestion d'équipes multidisciplinaires, en gestion de projets, en formation et en développement d'affaires. Mme Lemieux possède un style de leadership axé sur le positivisme, le dynamisme, l'écoute active, la saine gestion du stress et la capacité d'adaptation. Centrée sur les processus à valeur ajoutée, elle est très organisée et aime relever de nouveaux défis.

TARIFS ET HORAIRE

Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription avec code de rabais (formation à 5$ de l'heure)*	30,00 $
Inscription hâtive à 30 jours ou plus avant la formation	500,00 $
Inscription UdeS pour étudiant, diplômé ou employé	500,00 $
Inscription régulière à 30 jours ou moins avant la formation	556,00 $

Note : Les prix indiqués sont pour une personne, ne comprennent pas les taxes et peuvent être modifiés sans préavis.

*Certaines dates de cette formation sont offertes **à 5$ de l'heure avec la participation financière du gouvernement du Québec**. Si vous êtes travailleuse et travailleur du secteur privé au Québec, cliquez ici pour connaître les conditions d'admissibilité et demander un code de rabais applicable au moment de passer à la caisse.

Politique d'annulation et d'abandon

Horaires

FORMATION À DISTANCE

10 et 17 novembre 2026

- 9 h à 12 h

FORMATION À DISTANCE

27 novembre et 4 décembre 2026

- 9 h à 12 h

ACCRÉDITATION OU PARTENARIAT

Partenaire

Gouvernement du Québec

Avec la participation financière de :

Québec

Certaines dates de cette formation sont offertes **avec la participation financière du gouvernement du Québec**, cliquez ici pour connaître les conditions d'admissibilité.