



Université du Québec à Chicoutimi PLAN DE FORMATION EN LIGNE



7 h



0,7

Unité d'éducation continue

Faites fructifier votre temps!

Description

La formation vise à outiller les gestionnaires et les professionnels en situation de gestion afin de leur permettre d'optimiser leur gestion du temps et des priorités au travail.

Objectifs

Au terme de la formation, les participants seront en mesure de :

- comprendre les principaux enjeux en matière de gestion du temps et des priorités dans le fonctionnement des activités courantes;
- développer des habiletés et des attitudes favorisant une saine gestion du temps;
- identifier les enjeux et les problématiques liés à la gestion du temps et des priorités ainsi que des solutions applicables.

Contenu

- Les 7 lois de la gestion du temps et les cycles d'énergie
- L'analyse de l'emploi du temps
- L'identification des chronophages
- La gestion des priorités et des urgences
- La capacité à mettre ses limites et exprimer un refus
- Les défis du processus de délégation, les avantages et les réticences à déléguer

Approche pédagogique

- La formation est offerte dans une formule participative comportant des présentations magistrales, des exercices de réflexion individuelle ainsi que des discussions en sous-groupes et en plénière.
- Les outils pédagogiques utilisés sont : présentations PowerPoint, questionnaires écrits, quiz et documents-synthèses des contenus présentés.

Nombre d'heures

7 heures

Frais d'inscription

430 \$ plus les taxes applicables

Clientèle visée

Cette formation s'adresse aux gestionnaires et professionnels en situation de gestion.

Formateur



Dominic Paul-Hus, M. Ps.

Le formateur détient un diplôme de maîtrise en psychologie avec une spécialisation en développement organisationnel de l'Université de Sherbrooke. Depuis plus de 20 ans, il offre régulièrement des formations et des conférences sur plusieurs thèmes dans le domaine de la gestion des ressources humaines en entreprise, à l'attention d'auditoires diversifiés. Il exerce également à titre de consultant auprès d'organisations publiques et privées dans le cadre de mandats de coaching auprès de gestionnaires et de professionnels. Il offre également de l'accompagnement dans le cadre de processus de sélection et de développement de carrière, d'évaluation psychométrique, de diagnostic organisationnel et d'animation de groupes de discussion (*focus group*).

Formation continue

Université du Québec à Chicoutimi
555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1
418 545-5011, poste 1212
formationcontinue@uqac.ca
formationcontinue.uqac.ca

NOTES

Attestation de participation : Pour chaque formation suivie, une attestation correspondant au nombre d'heures de participation sera émise par la Formation continue de l'Université du Québec à Chicoutimi à chacun des apprenants. Une (1) unité d'éducation continue (UEC) est attribuée pour dix (10) heures de participation à une activité d'éducation continue. Un seuil minimal de 80 % du nombre d'heures de participation par activité concernée doit être suivi pour recevoir une attestation de participation.

Outils complémentaires : Des mesures de suivi de la progression de l'équipe d'implantation sont également disponibles pour les dirigeants qui le souhaitent. Possibilité d'accompagnement supplémentaire d'un conseiller virtuel ou sur place. Un soutien technique est disponible pour le dépannage en ligne et pour répondre à toutes vos questions d'ordre technique.