



La gestion efficace de votre temps et de vos énergies

Date : **Le 28 avril 2015**

Heure : **08 h 30 à 10 h**

Salle : **215, Centre de la francophonie, 302 Strickland**

Inscription vidéoconférence : 668-2663 poste 500

Pour format webinaire : cnfsmft@uottawa.ca

CONFÉRENCIÈRE Hélène Meloche

Consultante

Quel bien-être que d'être en contrôle de son temps! Il est impossible de tout faire, il faut savoir bien établir ses priorités, se fixer des objectifs et connaître les trucs qu'utilisent les professionnels qui ont l'admiration de tous! Vous pouvez vous améliorer en ce sens. Je serai heureuse de vous aider.

À la suite de cette présentation, vous serez en mesure de :

- Planifier en suivant les 3 étapes de la planification
- Identifier et prioriser vos activités à haut rendement
- Maîtriser les « vol'heures » de temps (le courriel, le téléphone, les rencontres, les réunions, etc.)
- Reconnaître vos forces et vos faiblesses au niveau de la gestion du temps
- Écrire une liste d'idées à mettre en application

Vidéoconférence offerte dans le cadre du Programme d'excellence professionnelle du Consortium national de formation en santé (CNFS) – volet Université d'Ottawa

VIDÉOCONFÉRENCE
hiver 2015

Mise à jour
derniers
développements
en recherche, en théorie
ou en pratique



Démystification
description ou
explication
d'une thématique
peu connue



Sujet de l'heure
regard sur
une question
d'actualité ou
un thème à la mode



Effective management of your time and energy

How good it feels to be in control of one's time! It is impossible to do everything. Yet, it is important to establish priorities, set objectives, and know some of the tricks used by professionals who are admired by everyone! You can better yourself in this area. I will be happy to help you. After this presentation, you will be able to:

- Plan, using the three planning steps
- Identify and prioritize your high-yield activities
- Master "time thieves" (emails, telephone, meetings, gatherings, etc.)
- Recognize your strengths and weaknesses concerning time management
- Write a list of ideas that you can implement