



FORMATION SUR MESURE

Plan de formation

0,7 UEC

Gestion du temps, des priorités et du stress

Description

La formation vise à outiller les participants afin de leur permettre d'optimiser leur gestion du temps, des priorités et du stress au travail.

Objectifs

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

- comprendre les éléments essentiels de la gestion du temps, des priorités et du stress;
- développer des habiletés et des attitudes favorisant une saine gestion du temps et des priorités au travail;
- identifier les enjeux et les problématiques liés à la gestion du temps, des priorités et du stress en établissement de santé ainsi que des solutions applicables.

Contenu

- Les vérités et les faussetés en regard des concepts de temps et de priorités
 - Exercice de débat en sous-groupes et en plénière
 - Exercice individuel sur l'utilisation d'un registre du temps, et interprétation de son efficacité personnelle
- Les cycles d'énergie
 - Élaboration d'un graphique des cycles d'énergie personnels
- La lutte aux chronophages (voleurs de temps)
 - Identification et priorisation des chronophages qui se manifestent dans le milieu professionnel
 - Présentation magistrale
 - Identification de stratégies appliquées pour les enrayer en sous-groupes et en plénière
- Les défis de la délégation, les avantages et les réticences à déléguer
 - Présentation magistrale
 - Remise d'un questionnaire écrit
- La gestion des interruptions et des imprévus, le traitement des appels et des courriels entrants, savoir mettre fin à un entretien, savoir exprimer un refus et mettre ses limites
 - Présentation magistrale, échanges et discussions
- Les vraies et les fausses urgences, l'établissement des priorités
 - Présentation magistrale, échanges et discussions
- Le stress : pression ou impression? Les messages contraignants de l'analyse transactionnelle
 - Présentation magistrale
 - Exercice individuel d'identification des attentes
- Les styles de personnalité comme facteurs déterminants dans la gestion du temps et du stress
 - Présentation magistrale

Clientèle visée

- Les cadres intermédiaires, cadres intérimaires, relève cadres et chefs d'équipe.



Note

Attestation de participation

Pour chaque formation suivie, une attestation correspondant au nombre d'heures de participation sera émise par le Centre du savoir sur mesure 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.

Contrôle des présences

Les activités sont offertes de telle façon que le CESAM contrôle la présence physique continue de chaque participant, tout au long de l'activité.