



Gérer et optimiser son temps



Formation
Conseils
Coaching

- ✓ Découvrir les mécanismes qui engendrent le stress (voir le burn-out)
- ✓ Distinguer les tâches urgentes de celles importantes
- ✓ Prioriser et optimiser son emploi du temps

**1 journée
pour apprendre à déterminer
ses/les priorités**

Fr. 1'000.- / min 6 - max 14 participants

**Cours donnés par des
Formateurs/trices reconnus FSEA**

**Renseignement et inscription :
myformation.ch
info.myformation@gmail.com
079 453 66 87**

