

A close-up photograph of a middle-aged man with short, light-colored hair, looking out of a window. The window has white horizontal blinds, which are partially open, creating a pattern of light and shadow across his face. He is wearing a dark, textured polo shirt. The background outside the window is blurred, showing greenery and a building.

GESTION DU TEMPS

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Gestion du temps

La maîtrise d'un bien précieux

Dans l'idéal, nous divisons les 24 heures dont nous disposons chaque jour en trois grandes tranches d'égale durée et les répartissons entre travail, loisirs et sommeil. Pour la plupart d'entre nous cependant, cette répartition idéale s'avère impossible en raison de la charge de travail, des obligations familiales, d'une formation continue, d'un proche malade ou de problèmes avec des amis. Gérer son temps revient avant tout à se gérer soi-même, une aptitude de plus en plus indispensable dans notre société de l'information et de la performance. Le défi est de savoir reconnaître quand fixer quelle priorité. Quelles activités s'avèrent chronophages et comment gagner du temps? Il suffit parfois de modifier légèrement ses habitudes ou de s'approprier des outils pratiques qui simplifient ou embellissent la vie de façon surprenante.

Groupe cible

- Ensemble du personnel

Objectifs

Les participants

- connaissent les principales règles de la gestion du temps et reçoivent des conseils à appliquer au quotidien;
- identifient les éléments chronophages et élaborent des solutions pour les éliminer;
- fixent un emploi du temps et des priorités.

Contenu

- Gestion du temps/gestion de soi
- Elimination des éléments chronophages
- Priorisation et planification
- Conseils d'organisation
- Importance des micro-pauses

Méthode

- Séminaire
- Conférence
- Micro-pauses

Intervenants

- Spécialiste en gestion de la prévention

Participants

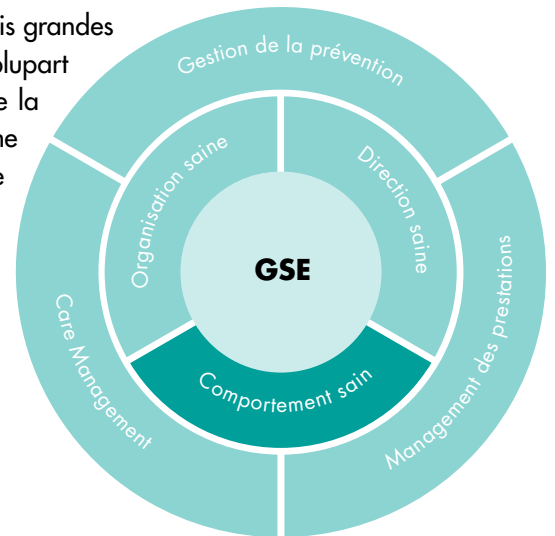
- Séminaire: jusqu'à 15 personnes
- Conférence: jusqu'à 30 personnes

Durée

- Séminaire: 3 heures
- Conférence: 60 ou 90 minutes

Lieu

- Sur site ou à convenir



Recommandation

Le module «Gestion du temps» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Résilience
- Stress

SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout
Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch