



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service du personnel et d'organisation SPO  
Amt für Personal und Organisation POA



HAUTE ÉCOLE DE GESTION (HEG) DE FRIBOURG  
HOCHSCHULE FÜR WIRTSCHAFT (HSW) FREIBURG

<b>Désignation / Titre</b> Gérer son temps et sa fonction	<b>Référence</b> S11
<b>Contenu / Description / Thèmes</b> Chaque fois qu'une activité est interrompue, nous gagnons en stress et perdons du temps et de l'attention dans la réalisation de la nouvelle activité. Comment pouvons-nous mieux gérer ces interruptions?  L'activité s'étend en fonction du temps disponible. Comment pouvons-nous nous fixer des priorités et les respecter? Un travail personnel est prévu entre les deux séances afin d'expérimenter divers outils de gestion du temps. Les participant-e-s devront choisir et appliquer 3 «trucs» de gestion différents par semaine pendant trois semaines.	
<b>Objectif(s)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Redécouvrir les lois auxquelles le comportement humain est soumis en matière de gestion du temps</li><li>&gt; Décider comment, dans la pratique professionnelle quotidienne, nous pouvons mieux respecter ces lois et y trouver une augmentation de notre efficacité personnelle</li><li>&gt; Découvrir quelques méthodes pour améliorer notre productivité et diminuer très sensiblement le stress du travail quotidien et à long terme</li></ul>	
<b>Public-cible</b> Toute personne souhaitant améliorer son efficacité au quotidien	
<b>Animateur(s)</b> Ouellet Jean-Marc	