



Formation continue des apprenti-e-s de l'Etat

Connaissances générales

Désignation / Titre Gérer son temps sans stress	
Contenu / Description / Thèmes L'entrée dans la vie professionnelle peut devenir une source de stress pour un-e apprenti-e. En effet, jongler entre l'entreprise formatrice, l'école, les activités extrascolaires, voire un travail accessoire s'avère être un véritable défi devant une journée qui ne contient que 24 heures. Mais le stress nous rend moins efficaces et nous fait perdre notre équilibre (fatigue, insomnies, manque d'appétit, etc.). Alors comment faire pour gérer son temps sans avoir la boule au ventre ? Le cours proposera d'aborder ces thèmes avec des exemples concrets et des exercices individuels et de groupe.	
Objectifs <ul style="list-style-type: none">> apprendre à connaître votre rythme biologique quotidien> planifier vos journées de travail de manière efficace avec des outils appropriés> savoir gérer vos activités selon leur degré d'urgence et d'importance> comprendre les causes de votre stress et obtenir des pistes de réflexion pour l'éviter ou le diminuer	
Public-cible <ul style="list-style-type: none">> Le cours s'adresse principalement aux apprenti-e-s de 2^e année, toute profession confondue> Les apprenti-e-s des communes fribourgeoises seront aussi invité-e-s	
Intervenant-e <ul style="list-style-type: none">> Isabelle Chevalier	Durée 1 jour
Inscription et dates Le formulaire de préinscription est à télécharger sur le site de la formation continue de l'Etat de Fribourg : www.fr.ch/form/fr/pub/apprenti/en_cours_dapprentissage/connaissances_generales.htm et à renvoyer aux coordonnées ci-dessous jusqu'au 6 octobre 2017 . Vous recevrez par la suite une convocation par mail avec les dates de cours.	

Contact

Mélissa Roulin
Centre de Perfectionnement Interprofessionnel
Route des Grives 2
1763 Granges-Paccot
T + 41 26 305 27 67, F + 41 26 305 27 65
melissa.roulin@cpi.ch