

Les

GRANDS

DÉJEUNERS



CSMO

# OPTIMISEZ VOTRE TEMPS

avec efficacité !



Formateur chez SYNOR, Centre de formation et de services-conseils aux entreprises du Cégep de Saint-Hyacinthe, Marco Dubé accompagne depuis plus de 10 ans, les gestionnaires et leur équipe à titre de coach de gestion et d'agent de changement.

## Vous êtes essoufflé? Vous vous sentez envahi par vos courriels et vos tâches qui s'accumulent?

Devenez proactif dans la gestion de votre temps et de vos priorités pour être plus efficace au travail ainsi que dans votre vie personnelle.

Cette conférence vous permettra de :

- Déterminer vos vraies priorités
- Reconnaître les sources d'interruption
- Apprendre à dire « NON »
- Atteindre vos objectifs et vos buts
- Obtenir des trucs et astuces pour garder le contrôle



Gestionnaires, professionnels en RH et superviseurs

3,25 heures reconnues



### De 8 h à 12 h

cocher

#### St-Nicolas

29 septembre 2016

Hôtel L'Oiselière,  
1710, Route des Rivières, Lévis G7A 0E3

#### Bromont

12 octobre 2016

Le St-Martin Bromont,  
111, boul. le Carrefour, J2L 3L1

#### Laval

26 octobre 2016

Le St-Martin Hôtel et Suites,  
1400, rue Maurice Gauvin, H7S 2P1

#### Beloil

2 novembre 2016

Hôtel Rive Gauche,  
1810, rue Richelieu, J3G 4S4

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

# 85\$

(+ taxes)

Petit déjeuner inclus

ENTREPRISE : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

PARTICIPANT 1 : \_\_\_\_\_

FONCTION : \_\_\_\_\_ COURRIEL : \_\_\_\_\_

PARTICIPANT 2 : \_\_\_\_\_

FONCTION : \_\_\_\_\_ COURRIEL : \_\_\_\_\_

**Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Manon Marotte :**

**Courriel : [mmarotte@plasticompetences.ca](mailto:mmarotte@plasticompetences.ca)**

**Télocopieur : 450.651.3199**

*N. B. Pour toute annulation d'inscription reçue moins de 5 jours ouvrables avant le début de l'événement, les frais ne seront pas remboursés. Une substitution de participant est acceptée.*

Avec la participation financière de la

