

# Atelier en deux parties sur les techniques de gestion du temps



**Session 1:** Atelier sur les techniques d'encapsulation (time-boxing) et « Pomodoro ».

**Session 2:** Atelier sur la technique « Getting Things Done ».

## Dates

Session 1: mercredi 27 mars 2013 à 18h30.

Session 2: mercredi 24 avril 2013 à 18h30.

**Conférencier:** Alexandre Lemieux, ing.

**Coût:** 20,00\$ par session.

**Endroit:** 228, boulevard St-Joseph, bureau 400.

**Information:** [info@alexandrelemieux.ca](mailto:info@alexandrelemieux.ca)

## Description:

Venez acquérir les compétences et habitudes nécessaires afin de naviguer sans soucis dans le monde hyperactif que nous connaissons tous. Cet atelier en deux parties vous donnera les outils afin de mettre de l'ordre dans vos idées et reprendre le contrôle sur vos tâches à faire.

Lors de la première session, nous étudierons des techniques efficaces afin de combattre la procrastination: l'encapsulation et la technique « Pomodoro ». Grâce à ces méthodes simples et efficaces, vous accumulerez les accomplissements.

La seconde session, quant à elle, vous outillera afin d'organiser vos tâches et de réduire le stress. Divisez, catégorisez et priorisez de manière à prendre le dessus et atteindre vos objectifs.

## Paiement:

Votre paiement confirmera votre inscription.

Postez votre paiement (par chèque, au nom de « OIQ Outaouais ») à l'adresse suivante:

OIQ Outaouais  
a/s Alexandre Lemieux  
215, rue de St-Émilien  
Gatineau, Québec J8R 2R6