

# Jacynthe Dupras



## La gestion du temps et des priorités : un défi... un atout!

### OBJECTIFS

À la suite de cette présentation, les participants seront en mesure de :

- Discuter des bénéfices et des paramètres d'une saine gestion du temps et des priorités dans le monde d'aujourd'hui
- Utiliser des stratégies simples et bénéfiques pour mieux gérer leur temps, leurs priorités et surtout... leurs énergies!
- Faire de la gestion du temps et des priorités une priorité au quotidien

### MISE EN CONTEXTE

La vie d'aujourd'hui se déroule à un rythme très souvent effréné. Dans un monde où la quête de l'instantanéité et de l'efficacité est omniprésente, bien des gens sont chaque jour dérangés par une multitude d'interruptions et de sollicitations de toutes sortes. Souvent obligés de travailler en mode réaction (réactivité), leur productivité peut s'en trouver affectée. Une saine gestion du temps et des priorités permet d'investir ses énergies là où ça compte vraiment, et de les économiser. Cela ne peut qu'avoir des répercussions positives sur le rendement, le bien-être et la santé des individus et sur la performance des organisations. Selon moi, une formation sur la gestion du temps et des priorités ne m'apparaît pas seulement comme une option, mais presque comme une nécessité. Cette présentation vise tout simplement à offrir aux participants des moyens concrets pour mieux gérer leur temps, leurs priorités et surtout... leurs énergies!



Jacynthe Dupras est pharmacienne, spécialiste en information médicale et communication en santé, conférencière, formatrice et consultante. Ses sujets de passion et d'expertise touchent la gestion de la santé, y compris celle du stress, de même que la collaboration, le travail d'équipe, le leadership, la communication et le service à la clientèle.

[jacynthedupras.com](http://jacynthedupras.com)  
819 345-6035