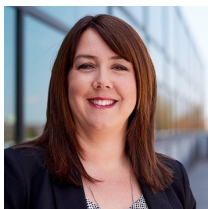


7 heures reconnues
Gérer efficacement votre stress
à travers une gestion de temps
efficace



SE FORMER
TOUTE SA VIE
LES FORMATIONS DE LA COMAQ

Formatrice:



Sophie Lemieux
L'École des dirigeants
HEC Montréal

Présentation de la formation

Votre niveau de performance doit être au rendez-vous et le stress accompagne souvent cette composante de votre travail. La clé de la réussite ? Une gestion de temps efficace ! Gérer efficacement son stress et son temps au travail dans un contexte où l'information circule instantanément et où les demandes, interruptions et urgences sont multiples demeure un défi de tous les instants.