



[Cliquez ici](#) pour vous inscrire.

**Vendredi AM  
14 septembre**

10 h 15 à 11 h 45

**Atelier 8  
Gestion du stress et du temps**



Sophie Lemieux, *HEC Montréal*

En tant que gestionnaire ou professionnel municipal vous êtes souvent confrontés à des situations où on vous demande de gérer le changement, de gérer les diverses demandes imprévisibles, de faire plus avec moins...

La performance doit être au rendez-vous et le stress accompagne souvent ce niveau de performance. 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.