

## ***Gestion du stress, du temps et des priorités***

### ***Formation d'une journée de l'Université Laval***

#### **Résumé :**

Sommes-nous suffisamment outillés pour faire face au stress qui semble omniprésent dans nos vies? Dans la majorité des cas, les stratégies d'adaptation utilisées permettent seulement de masquer les problèmes.

Apprendre à gérer son stress, son temps et surtout ses priorités se révèle une habileté essentielle pour les gestionnaires et les professionnels qui évoluent dans un contexte axé sur les résultats.

Cette formation vous guidera dans votre recherche d'équilibre entre la performance et la qualité de vie au travail.

**DATE :** Mercredi 25 janvier 2012  
**HORAIRE :** 8 h 30 à 16 h 30  
**LIEU :** Pôle universitaire Paul Gérin-Lajoie, 1, place de la Gare, Saint-Eustache  
**COÛT :** 182 \$ (taxes incluses) payable au Pôle universitaire Paul Gérin-Lajoie

**Une attestation sera remise aux participants**

0,7 unité d'éducation continue (UEC)

**FICHE D'INSCRIPTION - GESTION DU STRESS, DU TEMPS ET DES PRIORITÉS**  
**LA RETOURNER AU PLUS TARD LE 9 JANVIER 2012 (PAR LA POSTE OU TÉLÉCOPIE)**

**NOM(S) DU (OU DES) PARTICIPANT(S) :**

.....

.....

.....

.....

**COURRIEL :** ..... **@** .....

**TÉLÉPHONE :** (     ) ..... **TÉLÉC. :** (     ) .....

**NOM DE L'ENTREPRISE :** ..... **# NEQ** .....

**ADRESSE :** .....

.....

Merci de libeller votre chèque à l'ordre du **Pôle universitaire Paul Gérin-Lajoie**, et de nous l'acheminer accompagné de votre formulaire d'inscription, à l'adresse suivante :

**Pôle universitaire Paul Gérin-Lajoie**  
a/s Cécile Grenouillat  
120, boulevard du Séminaire  
Sainte-Thérèse, (Québec) J7E 1Z2

**Je souhaite obtenir un reçu**

**oui**                       **non**

Télécopieur : **450 420-3741**

**Information :** 450 420-3739, poste 23 **OU** [mjst-martin@poleuniversitaire.ca](mailto:mjst-martin@poleuniversitaire.ca)

