

4. Une organisation personnelle au top et présenter des projets captivants

Gérer son emploi du temps sans stress



Description et public

Penser à prioriser ses tâches, faire le tri entre l'urgent et l'important, permettent de mieux maîtriser son temps pour agir plus efficacement. La gestion du temps de travail, c'est : réaliser un ensemble de tâches.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet d'appréhender des méthodes et outils pour mieux anticiper et vous organiser au quotidien.

- Lutter contre le stress et gagner en efficacité personnelle.
- Renforcer son efficacité collective pour gagner du temps.
- Optimiser son temps de travail.
- Faire le diagnostic de sa gestion du temps.

Cursus et intervenants

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.

Structurer un projet



Description et public

Réussir le management de votre projet en cinq étapes afin de le préparer un projet, de le planifier de A à Z et de pouvoir le coordonner au mieux et de le suivre, pas à pas, afin d'atteindre vos objectifs.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de lister les diverses ressources nécessaires afin d'assurer la gestion des différentes étapes de vos futurs projets.

- Définir les objectifs du projet, le découper et définir la liste des tâches.
- Définir l'enchaînement logique des tâches.
- Ajouter les durées, les contraintes, définir et attribuer les ressources.
- Planifier et assurer le suivi du projet.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.

Présenter efficacement un projet à l'oral



Description et public

Vous êtes porteur de projet et devez présenter votre projet à l'oral devant des interlocuteurs variés et vous souhaitez améliorer votre aisance orale pour convaincre votre auditoire.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet d'aborder les principaux aspects de la préparation d'une présentation orale percutante.

- Décrire les règles de base de la communication orale.
- Préparer sa prise de parole en tenant compte du contexte.
- Structurer son discours en étalant la présentation.
- Utiliser le vocabulaire adapté et gérer son temps de parole.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.