

# Bienvenue



Ce module en ligne est destiné à vous aider à approfondir vos connaissances sur les aspects suivants de la **gestion du temps**:

- Savoir utiliser son temps en prenant en compte ses pilleurs de temps
- Savoir anticiper et planifier ses activités en établissant des priorités
- Utiliser avec pertinence les outils d'organisation et de communication
- Gérer les éléments perturbateurs
- Gérer sa concentration et éviter la surcharge mentale
- Savoir imposer des limites
- Devenir maître de son temps en établissant sa stratégie personnelle



**Bonne formation !**

