

**FORMATION CONTINUE DE PROXIMITE  
MON EFFICACITE AU QUOTIDIEN****FCP 048****Public-cible**Apprenti(e)s dès la 2<sup>ème</sup> année**Prérequis**

Aucun

**Durée, horaire**1 jour  
08h30 - 16h30**Nombre de participants**Min. 8 personnes  
Max. 12 personnes**Lieu**

CIFER, 1305 PENTHALAZ

**Prochaines dates**Consulter le [calendrier des formations](#),  
ou nous contacter**Partenariat****Prix**400.-- CHF / personne (7.7% TVA en sus)  
Matériel de cours, attestation,  
pauses et repas de midi compris**Objectifs**

Effectuer vos tâches avec efficacité au quotidien. Gérer vos responsabilités avec autonomie.  
Utiliser les outils appropriés et des méthodes de travail efficaces pour votre gestion personnelle.  
Gérer votre temps de manière optimale afin de respecter les délais et échéances.

**Programme**

Comment organiser la masse d'information provenant des différents acteurs de la formation.  
Formuler et fixer des objectifs à court terme avec exercices pratiques. Lecture efficace, écoute active, technique d'apprentissage. Tenir un agenda, respecter les délais et échéances. Expérience « Concentration » travail sur la qualité de la mémoire, conscience du risque d'oubli.

**Méthodologie**Exposés  
Travail en sous-groupe**Inscriptions**Formulaire en ligne sur  
[CIFER inscription formations](#)