

FORMATION POUR TOUT PUBLIC

COMMENT FAIRE AVEC CE TEMPS QUI FILE, SANS M'ÉPUISER AU TRAVAIL ?

Il nous semble parfois que nos journées de travail sont de plus en plus courtes... et nous rentrons de plus en plus fatigués à la maison. Pourtant les heures ne défilent pas plus vite qu'avant... Est-ce que nous perdons du temps, et à quoi? Sommes-nous assez organisés dans notre travail quotidien ? Le « mauvais » stress nous empêche-t-il d'être efficace? Sommes-nous trop disponibles pour nos collègues ?

Voici autant de questions à explorer et de réponses à trouver pour sortir d'un engrenage (souvent épuisant et toujours insatisfaisant) qui augmente nos difficultés et se répète au fil des journées de travail.

Nous explorerons ces réalités pour découvrir ensemble les meilleures façons de réduire son stress et de moins courir après la montre tout en augmentant son efficacité au quotidien.

Objectifs :

- Gagner du temps en l'utilisant plus efficacement
- Gérer les urgences et les priorités
- Réduire les sources de stress
- Améliorer sa satisfaction au travail

Durée : 2 jours

Contact : Philippe Deplaine, dp@conseilplus.ch