

Gérer autrement votre temps au travail

Equilibrer son rythme professionnel

VIVE L'INCOMPETENCE !

TRANSFORMEZ VOS LIMITES EN TALENTS

S'ARRETER : une nouvelle source de performance !

2 JOURS

Qui n'a pas éprouvé, au cours de sa vie professionnelle, des doutes, des hésitations où tout simplement un sentiment d'incompétence ? Et si cela était une chance ?...



Pressions, excès de travail, sentiment de ne pas vivre, fatigue, burn out...., savons-nous doser nos efforts pour une bonne efficacité et une fatigue minimale ? Savons-nous optimiser nos temps de travail sans nous épuiser ? Ce séminaire vous donne l'occasion d'apprendre à gérer autrement votre temps et vos efforts. Vous y découvrirez des méthodes pour organiser autrement vos temps de travail.

LES OBJECTIFS

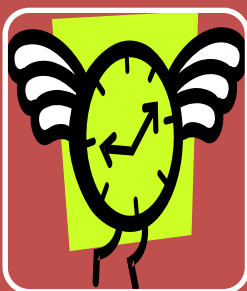
Le stage **Equilibrer son rythme professionnel** vous conduit à :

- Découvrir le jeu des trois arrêts
- Découvrir une autre façon d'organiser ses activités professionnelles
- Mieux gérer les transitions entre vie professionnelle et vie personnelle

LA PEDAGOGIE

S'adressant aux personnes ayant déjà suivi le séminaire de découverte **Vive l'Incompétence !**, cette formation se déroule avec des apports théoriques et des mises en situation.

LE PROGRAMME



J'apprends à m'arrêter

- S'arrêter : activité professionnelle importante
- Les différents types d'arrêt et leur utilité
- Les mini-stops et ses variantes



J'apprends à organiser ma journée autrement

- les 3 types d'activités professionnelles et leur équilibre
- Le cycle d'incompétence et le rythme de travail
- Les transitions vie personnelle et vie professionnelle

DATES POUR 2009

Le 5 et 6 octobre 2009

COÛT DU STAGE

Individus : 600 euros H.T. (Prise en charge possible dans le cadre du DIF)

Entreprises : 1600 euros H.T.

INFORMATIONS

Pour toutes informations complémentaires sur cette formation, contactez Alionka

Ramboatiana au 04 78 88 29 61

