



## INFORMATIONS



**HÉGENHEIM** Complexe culturel et sportif



Début le **lundi 07 octobre 2019**



**DURÉE** : 02:00

**Prix** : **5.00 €**

### PROFILS :

### PRE REQUIS :

Ouverture d'esprit.

Inscription vivement conseillée avant la conférence, places limitées.

Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion.

**MATERIEL** : Aucun

**CODE ACTIVITÉ** : 4HE873

## DESCRIPTION

Aimeriez-vous être plus zen au travail et utiliser votre temps de façon plus efficace ? Beaucoup de personnes croient que le burn-out est directement lié à la charge de travail ou au niveau de responsabilité occupé dans l'entreprise. En réalité, le burn-out touche toutes les fonctions et n'est pas forcément lié à une charge trop importante de travail.

Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs du burn-out pour y échapper. Développez des stratégies pour gérer votre stress et vos émotions au travail afin de le rendre plus agréable. Et enfin, utilisez au mieux votre cerveau grâce aux dernières découvertes en neurosciences.



## OBJECTIFS

- Mieux gérer son stress et ses émotions
- Prévenir le burn-out
- Développer des outils pour développer son mental et mieux gérer son temps

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	07-10-2019	19:00	02:00	Complexe culturel et sportif, Rue du Stade - 68220 HEGENHEIM