



VISIO CONFERENCE - Comprendre le stress pour être heureux au travail



Mme WALSH Birgit

INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Visio-conférence



Début le mardi 10 mars 2020



DURÉE : 02:00

PROFILS : Coach de carrière

PRE REQUIS :

Aucun prérequis, si ce n'est de l'ouverture d'esprit

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SL880

Prix : **5.00 €**

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.



VISIO CONFERENCE - Comprendre le stress pour être heureux au travail



Mme WALSH Birgit

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
Mardi	10-03-2020	19:00	02:00	Visio-conférence, Visio -