

ATELIER

MIEUX GÉRER SON STRESS

Se changer la vie en deux demi-jours !

20% DE RABAIS
14 JOURS AVANT*



- ✓ DIRECTION
- ✓ CADRES
- ✓ EMPLOYÉS



eureka-formation.ch
Ce dont vous avez besoin, comme vous en avez envie

Objectif de l'atelier

Diminuer notre stress par une organisation performante et en dominant notre gestion du temps.

Public-cible

La direction, les cadres et le personnel administratif d'établissements publics.

Pré-requis

Connaissance du français oral et écrit.

Contenu

- Auto-diagnostiquer notre stress et notre organisation du temps
- Découvrir les quatre attitudes fondamentales pour gérer son temps de façon optimale et « sortir la tête du guidon »
- Gérer efficacement les informations, tant au niveau papier que numérique
- Fixer des priorités, diminuer l'urgent au profit de l'important
- Apprendre à déléguer, pratiquer la délégation comme processus de formation
- Savoir dire « non »

Valeur ajoutée

Gagner en efficacité tout en développant un comportement plus serein.

Avec la participation de



Jean-François Chapuisat, Ingénieur EPFL et diplômé en formation d'adultes. Spécialisé en management, sélection et recrutement, performance commerciale, vente stratégique, changement et projets. Il a également été, entre autre, responsable RH, infrastructure, merchandising, sécurité et relation avec les autorités politiques pour la fondation du Festival de Jazz de Montreux.

Informations pratiques, cours n° 02.05

Lieu : Route de Soleure 12, 2072 St-Blaise
Date : Deux demi-jours espacés de 2-3 semaines
Heures : De 8h30 à 12h00 ou de 13h30 à 17h00
Prix : Prix préférentiel pour les exploitants neuchâtelois et leurs employés

Se référer à notre site internet

www.eureka-formation.ch

Inscription : www.eureka-formation.ch

Contact : info@eureka-formation.ch, tél.: 032 344 80 80

* **Un rabais de 20%** vous est accordé si vous vous inscrivez **14 jours avant le début de la formation.**