



Accessibilité
handicap

La gestion de son temps de travail et la gestion de la déconnexion

Objectif

- Identifier ses sources de stress
- Repérer sa zone d'influence dans une situation professionnelle donnée
- Gérer son temps efficacement
- Définir l'hyperconnexion et identifier ses impacts
- Développer les bons réflexes

Programme

- Introduction
- Workshop/Ateliers

Modalités pédagogiques

- Mix d'apports pédagogique et d'exercices participatifs + exercice de sophrologie relaxation

Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation individuelle

Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée

7h



Quantité

10 max.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



Personnel concerné

Managers et/ou collaborateurs



Intervenants

Consultant Coach QVT & RPS



Type

Intra-entreprise



Prix

1 650€ HT pour un groupe de 10 personnes

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.