

Programme de formation

Créer et maintenir des habitudes productives

Objectifs de la formation

Savez-vous que la moitié de nos actions quotidiennes sont le résultat d'habitudes? D'où l'intérêt de comprendre comment créer et maintenir dans le temps des habitudes productives pour une plus grande efficacité, d'une part, et pour économiser notre énergie mentale, d'autre part. Par ailleurs, nous possédons tous certaines habitudes qui nous desservent mais dont nous avons le plus grand mal à nous débarrasser.

Ce webinaire vous explique tout sur les habitudes, les "bonnes" et les "mauvaises" et vous donne les dernières techniques des neurosciences pour favoriser les unes et supprimer les autres.

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est exigé

Programme

- Mesurer l'intérêt des habitudes dans notre vie
- Créer une habitude puis une routine et la maintenir dans le temps
- Repérer une mauvaise habitude
- Découvrir les différentes techniques pour supprimer une habitude inutile ou contre-productive

Intervenante



Laurence Einfalt
Conseil en organisation personnelle

Méthodes pédagogiques

Alternance de théorie et d'exemples concrets.
Un support est projeté lors du webinaire et est envoyé aux participants.

Modalités d'évaluation

Une attestation de présence est adressée au stagiaire à l'issue du webinaire ainsi qu'un questionnaire de satisfaction.

Modalités et délais d'accès

Inscription via notre formulaire d'inscription sur le site : au minimum 5 jours ouvrés avant le démarrage de la session.
Un lien de connexion vous est adressé par mail la veille de la classe, avec un rappel le jour-même.

 **Jeudi 21 mars 2024**
De 10h à 11h

 **1 heure**

 **Webinaire, à distance**
Interactions via chat

 **Effectif non limité**

 **Tous professionnels**

 **Adhérent : inclus dans**
la cotisation
Non adhérent :
25 € HT – 30 € TTC



Accessibilité aux personnes en situation de handicap.

Afin de vérifier les possibilités d'accueil, merci de prendre contact avec Dimitri Boyer au 01.53.33.34.85