

# LES CLES DE L'EFFICACITE ET DE LA SERENITE PROFESSIONNELLES

## Public :

Tout cadre souhaitant repenser ses méthodes de travail pour renforcer son efficacité et celle de son équipe

## Objectifs :

- Développer les compétences clés qui conditionnent la réussite et la sérénité professionnelles
- Prendre en main sa vie professionnelle
- Apprendre à mieux gérer son stress
- Prendre conscience de la nécessité d'abandonner les méthodes standards souvent davantage sources d'agitation, de gaspillage de temps et de blocages que d'efficacité réelle

## Programme :

- Vers un changement de posture au quotidien
- La communication : outil majeur de l'efficacité et de la sérénité
- Je gère efficacement mon temps
- Je me libère du stress : pressé mais pas stressé
- J'adopte la « méthode Sadia »

## Méthode pédagogique :

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

*Code 10.081*

• 3 jours

• 20, 21 et 22  
décembre 2010

• Inscription jusqu'au :  
12 novembre 2010

• Intervenant :  
Patrick CLAUDEZ,  
Consultant-coach de  
l'institut de formation  
du ministère de  
l'écologie et du  
développement  
durable