



Démarche Formation-Conseil

NOS FORMATIONS, VOTRE RÉUSSITE

Dispersion au travail, comment survivre dans un monde éclaté ?

Jean-François Dortier

Humanologue, fondateur et directeur
du magazine Sciences Humaines

Mercredi 22 septembre 2021

9h00-17h00 - Lausanne

A vos côtés depuis plus de 20 ans

Démarche forme plus de 2000 participants par année



Démarche Formation-Conseil

LE PLUS DEMARCHE

Une formation sur le syndrome de la dispersion sous l'angle des sciences humaines

Tâches multiples et en parallèle, urgences, imprévus, avalanche de mails, SMS, appels téléphoniques, etc., la dispersion au travail débussole, fatigue et démoralise.

La capacité à contrôler son attention devient un enjeu à la fois personnel et organisationnel.

Le but de cette journée de formation est d'établir un diagnostic général et personnel (comment en est-on arrivé là ?) et d'envisager les façons de redevenir maître de votre temps? Ce qui passe par différents voies : au niveau des individus (ce qui dépend de moi) et organisationnel (ce qui dépend de nous).



Jean-François Dortier, humanologue, fondateur et directeur de publication de Sciences Humaines et l'Humanologue.

Formateur et conférencier, auteur de nombreux articles et livres dont «Les Sciences Humaines», «Les Humains, Mode d'emploi», «Travail, Guide de survie» et blog «La quatrième question».

Cet atelier vous permettra d'analyser les causes de la dispersion au travail et d'acquérir quelques recettes pour agir sur votre attention.

PUBLIC : Toute personne souhaitant mieux comprendre et agir sur son rapport au temps.

PROGRAMME :

La dispersion au travail, pourquoi ?

- Les causes sociales et organisationnelles : enrichissement et multiplications des tâches, le management de la « réactivité »
- Les causes psychologiques : le cerveau naturellement vagabond..
- Les effets de la dispersion : stress, hyperactivité, zapping mental, fatigue et désorientation.

Que faire ?

- Ce qui dépend de moi : la maîtrise du temps, un sport de combat - Les règles pour changer.
- Ce qui dépend de nous : les règles collectives pour limiter les sollicitations.

Atelier et études de cas : que faire, comment faire ?

TARIF : CHF 290.- par personne (repas compris)





INSCRIVEZ-VOUS !

Lieu : Hôtel de l'Union
Chemin des Croisettes 2, 1066 Epalinges

Transport public : M2 - parking

Dans le cadre de la situation sanitaire actuelle, nous nous attachons à respecter les gestes barrières et la distanciation sociale.

Votre différence est votre atout,
cultivez-la grâce à des offres
de formation inédites.

Rencontrons-nous !

Démarche Formation-Conseil

Rue de la Mercerie 12
1003 Lausanne
021 313 40 70
dfc@demarche.ch

