

Lunch & Learn AE Siemens Suisse et Sociétés Partenaires

Stress et pression au travail...

... ce n'est pas une fatalité ! La pression des délais et les exigences élevées du monde professionnel ne cessent d'augmenter. Comment pouvons-nous y faire face ?

Dans cet exposé introductif, nous aborderons les facteurs de stress et partirons à la recherche des ressources nécessaires pour nous y préparer. Cela vous aidera à mieux gérer les éventuelles pressions. Investissez une heure de votre temps pour un avenir plus serein !

Ce webinaire est pour vous

- si le stress et la pression vous accompagnent dans la vie professionnelle
- si vous êtes prêt-e à réfléchir à des situations-types
- si vous souhaitez connaître des stratégies efficaces pour y faire face
- si vous souhaitez des suggestions faciles à appliquer dans votre quotidien professionnel

Dans ce webinaire, vous apprendrez

- comment reconnaître ce qui vous stresse
- comment renforcer votre résilience
- comment maîtriser les situations difficiles grâce à des techniques faciles à appliquer et rester performant même sous pression
- comment optimiser votre comportement dans votre environnement de travail et mieux fixer vos priorités

Intervenante

Sandra Turner

Coach et Trainerin

Date, temps

9. 9., de 11.00 à 12.00 h

Lieu

Webinaire

Oui, je m'[inscris](#) au webinaire !