



BD019

BASES

1 jour 7 heures

760 €

Exonérés de TVA

Post Covid : Retournez au bureau dans de bonnes conditions

COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir se préparer mentalement au retour au bureau
- Comment gérer son temps de travail
- Comment gérer son angoisse
- Développer sa capacité d'adaptation

PROGRAMME

A. INTRODUCTION

B. COMMENT SE PRÉPARER MENTALEMENT AU RETOUR AU BUREAU ?

C. GESTION DE SON TEMPS DE TRAVAIL

D. COMMENT GÉRER SON ANGOISSE FACE AU STRESS DE L'AMBIANCE DU BUREAU ?

E. REMETTRE DU SENS DANS SA VIE PROFESSIONNELLE. DÉVELOPPER SA CAPACITÉ D'ADAPTATION

PUBLIC

- Managers
- Responsables

PRÉ-REQUIS

Aucun

POINTS FORTS

Classe virtuelle dynamique
Cas pratique

FORMATEUR(S)

Expert en management à distance, tous nos formateurs sont issus du secteur banque assurance.

SESSION(S) 2021

Dates disponibles sur le site
www.agifpass.fr

PERSONNALISATION DE PARCOURS

Un questionnaire préparatoire sera remis en amont de la formation au participant lui permettant de faire remonter auprès du formateur ses attentes et besoins spécifiques.

VALIDATION

Quiz de validation des acquis