

## **Stage N°R80ST00011 - Session N°2024-00001**

### **Développer des stratégies personnelles pour mieux vivre son quotidien professionnel**

Du 07/11/2024 au 07/11/2024 (1 jour)

**Lieu de formation :**

**Organisateur :** DRFC Hauts de France

**Public visé :**

Tout agent souhaitant prendre du recul sur son quotidien professionnel et agir pour le vivre mieux en mettant en place des stratégies personnelles pour se préserver.

**Objectifs :**

- !T!Agir au quotidien avec des clés pour se sentir mieux au travail,
- !T!Se préserver et viser une meilleure santé et qualité de vie,
- !T!Se fixer des objectifs concrets et réalistes sur la base d'un Plan de développement personnalisé.

**Contenu :**

- 1.Prendre du recul sur son quotidien professionnel et ses fonctionnements dans les sphères pro-perso
- 2.Dynamiser ses forces pour mieux vivre son quotidien de travail
- 3.Construire sa boîte à outil personnalisée pour se sentir mieux
- 4.Se fixer des objectifs concrets et réalistes pour mieux vivre son quotidien professionnel et se préserver

**Intervenants :**

Mme CHEVARIER Catherine

**Nombre de places disponibles :** 6

**Période d'inscription :** du 13/05/2024 au 11/10/2024

**Contact :** PRUSSE Charlotte - 0322335579 - charlotte.prusse@agriculture.gouv.fr