



Vidéo courte
disponible
à tout moment



Tout public



3 min 44 s

Affirmation de soi et efficacité professionnelle

Compétence visée : Apprendre à dire non pour mieux gérer son temps

Objectifs :

- Identifier ses voleurs de temps
- Conduire sa journée et organiser son travail
- Retrouver de l'énergie et gagner en efficacité personnelle

Contenu :

- La notion de « voleurs de temps »
- 4 façons de dire non, sans froisser, en restant ouvert au travail d'équipe et à la collaboration avec notre environnement
- Conseils et outils quotidiens pour réussir à dire non et négocier un délai
- Une petite astuce à appliquer quand le mot « NON » nous pose problème