



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le vendredi 25 octobre 2019



DURÉE : 02:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun.

Inscription vivement conseillée avant la conférence, places limitées.

Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU917

DESCRIPTION

Être exigeant dans son travail est une bonne chose, être perfectionniste en est une autre. Ce phénomène peut engendrer bon nombre de maux comme le fait d'être intolérant à l'échec, obsédé du contrôle, incapable de prendre du recul et de gérer les priorités, jusqu'à devenir déconnecté de la réalité de son environnement professionnel.

Fatigue, tension, frustration, anxiété, stress, pensées obsessionnelles autour du travail, sont autant de signaux qui indiquent que le perfectionnisme devient toxique.

Comment arriver à faire la part des choses et sortir du culte de l'immédiateté ? D'où vient ce désir de perfectionnisme en soi-même ? Comment mettre des limites entre le travail bien fait et un investissement excessif ?

Autant de questions auxquelles notre intervenante se propose de répondre.



OBJECTIFS

Cette conférence propose des critères pour tenir compte de la réalité, des contraintes de l'environnement et écouter ses propres limites.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	25-10-2019	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE