

# La qualité de vie au travail ne suffit pas

jeudi 28 novembre 2019, par [lpe](#)

Pour être efficace dans son travail, il faut à la fois mobiliser des savoir-faire techniques, des compétences relationnelles, une intelligence de situation et des compétences émotionnelles. Trouver le juste équilibre entre tous ces "outils" humains n'est pas simple, et pourtant indispensable.

Le stress est une composante naturelle de l'individu. Bien canalisé, il génère une dynamique positive et une vraie efficacité au quotidien. Mal géré, il entraîne démotivation, fatigue et manque d'efficacité. Et bien souvent, le burn out n'est pas loin.

La QVT ne suffit plus ! C'est pourquoi la CPME 79 et son partenaire Le CREDIR vous proposent de participer à un « Petit déjeuner découverte » de sensibilisation et de prévention au stress et Burn-out.

Jeudi 28 novembre 2019, de 9h00 à 11h30 à la CPME 79, 1a Rue Paul Langevin -79000 NIORT

Inscription : [suivez ce lien](#)