

Gestion Management

Devenir un Patron "Zen"

Le saviez-vous ?

Qu'est-ce qui rend heureux les chefs d'entreprise ?

Une étude réalisée par 2 chercheurs a tenté d'identifier les sources de satisfaction des patrons de PME. C'est l'aspect humain, en particulier la bonne entente avec les clients et les salariés, qui constitue le motif de réjouissance le plus fort. L'attente de bons résultats commerciaux est moins importante, mais les mauvais résultats sont fortement source de stress. Une autre source de satisfaction élevée est la force créatrice de l'entrepreneuriat.

source : l'Express, l'entreprise.fr

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Dates

Lundi 23 et
mardi 24 novembre
2 journées
de 9h15 à 17h30

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 96 € TTC
Déjeuners compris

Animation

Jean-Pierre Marrigues
SIRIA Consultants

Objectifs

- Accroître sa "zénitude" pour optimiser ses performances dans l'entreprise.
- Débloquer les freins qui vous empêchent de devenir un patron "zen"



Programme

■ Augmentez vos performances en devenant un patron zen

- Faire son auto-diagnostic, cerner ses zones de crispation, repérer ses blocages, définir ses réelles priorités, repérer ses modes de fonctionnement.
- Découvrir les 7 techniques pour suspendre le temps.
- Mieux gérer son stress et trouver sa liberté.
- Améliorer sa posture de dirigeant pour optimiser ses actions.
- Lever les freins et vivre le changement que l'on souhaite.

■ Restez un patron zen en toutes situations

- Adopter les 3 habitudes indispensables pour être zen.
- Prendre le contrôle de soi-même et diriger sa vie, vaincre son hypersensibilité.
- Être à l'écoute de son corps, de ses sensations, vivre une position d'éveil et trouver la force en soi pour plus de sérénité.

Retraite, en route pour une nouvelle vie

Les artisans et leur retraite - suite - Plus de 8 retraités de l'artisanat sur 10 considèrent que leur état de santé est bon. Une proportion importante, 9 sur 10 disposent d'une complémentaire santé. Le premier critère de choix de celle-ci est le délai de remboursement, devant le montant de la cotisation. 35% des retraités de l'artisanat adhèrent à une association (38% au niveau national), dont les 2/3 à une association sportive ou culturelle.