



Démarche Formation-Conseil

**NOS FORMATIONS, VOTRE RÉUSSITE**

# **Dispersion au travail, comment survivre dans un monde éclaté ?**

**Jean-François Dortier**

Humanologue, fondateur et directeur  
du magazine Sciences Humaines

**Mercredi 2 décembre 2020 - Lausanne**

**A vos côtés depuis plus de 20 ans**

**Démarche forme plus de 2000 participants par année**



Démarche Formation-Conseil

## LE PLUS DEMARCHE

Une formation sur le syndrome de la dispersion sous l'angle des sciences humaines

Tâches multiples et en parallèle, urgences, imprévus, avalanche de mails, SMS, appels téléphoniques, etc., la dispersion au travail débussole, fatigue et démoralise.

La capacité à contrôler son attention devient un enjeu à la fois personnel et organisationnel.

Le but de cette journée de formation est d'établir un diagnostic général et personnel (comment en est-on arrivé là ?) et d'envisager les façons de redevenir maître de votre temps. Ce qui passe par différentes voies : au niveau des individus (ce qui dépend de moi) et organisationnel (ce qui dépend de nous).



**Jean-François Dortier**, humanologue, fondateur et directeur de publication de Sciences Humaines et l'Humanologue. Formateur et conférencier, auteur de nombreux articles et livres dont «Les Sciences Humaines», «Les Humains, Mode d'emploi», «Travail, Guide de survie» et blog «La quatrième question».

# DISPERSION AU TRAVAIL, COMMENT SURVIVRE DANS UN MONDE ECLATÉ

Cet atelier vous permettra d'analyser les causes de la dispersion au travail et d'acquérir quelques recettes pour agir sur votre attention.

**PUBLIC :** Toute personne souhaitant mieux comprendre et agir sur son rapport au temps.

**PROGRAMME :**

## **La dispersion au travail, pourquoi ?**

- Les causes sociales et organisationnelles : enrichissement et multiplications des tâches, le management de la « réactivité »
- Les causes psychologiques : le cerveau naturellement vagabond.
- Les effets de la dispersion : stress, hyperactivité, zapping mental, fatigue et désorientation.

## **Que faire ?**

- Ce qui dépend de moi : la maîtrise du temps, un sport de combat - Les règles pour changer.
- Ce qui dépend de nous : les règles collectives pour limiter les sollicitations.

## **Atelier et études de cas : que faire, comment faire ?**

**HORAIRES :** 9H00 - 17H00

**TARIF :** CHF 290.- par personne (repas compris)



# INSCRIVEZ-VOUS À :

[inscriptions.cours@demarche.ch](mailto:inscriptions.cours@demarche.ch)

**Lieu :** Hôtel de l'Union, chemin des Croisettes 2  
CH-1066 Epalinges (Sortie M2, parking)

Dans le cadre de la situation sanitaire actuelle, nous nous attachons à respecter les gestes barrières et la distanciation sociale. Dans les cas où cela n'est pas possible, pour certains exercices, le port du masque est obligatoire.

Votre différence  
est votre atout,  
cultivez-la grâce à des offres  
de formation inédites.

## Démarche Formation-Conseil

Rue du Lion-d'Or 4  
1003 Lausanne  
021 313 40 70  
[dfc@demarche.ch](mailto:dfc@demarche.ch)

