



## Notre format



# L'épanouissement, la recette du succès professionnel !

*7 épisodes*

*à découvrir pour aborder  
des situations concrètes  
et mettre en place de  
bonnes pratiques  
personnelles*

*à destination du bien  
être personnel et  
professionnel.*





Je m'épanouis dans la fonction publique, les clés de la réussite

## Épisode 1 :

### **LA JOURNÉE DE 25 HEURES**

Gérer ses heures travaillées pour une meilleure efficacité.  
Prioriser, anticiper, mémoriser les points clés, la recette pour ne plus manquer de temps.

## Épisode 2 :

### **POURQUOI JE ME LÈVE ET DANS QUEL BUT ?**

Donner du sens à son travail, une question existentielle quant à ce qui nous anime au quotidien.  
La quête de sens, un enjeu qui a le vent en poupe.

## Épisode 3 :

### **L’AFFIRMATION DE SOI**

Entamer une conversation, exprimer ses émotions, demander quelque chose... des habiletés du monde pro nécessaires.  
L'estime de soi et la confiance en soi passe par l'autocritique.

## Épisode 4 :

### **J'ANIME MA RÉUNION À DISTANCE DE MANIÈRE DYNAMIQUE**

Apprendre à démarrer une réunion et aborder les points essentiels pour une réalisation optimale

## Épisode 5 :

### **JE SENS QUE CELA PEUT TOURNER AU VINAIGRE AVEC CE COLLÈGUE...**

S'entendre avec tout le monde relève du mythe.  
Comment collaborer efficacement avec un collègue pour lequel le feeling ne passe pas ?

## Épisode 6 :

### **« TU ME FAIS CA ASAP ? »**

Répercussion du stress, urgence des deadlines, pression hiérarchique.  
Quelles sont les causes du stress et les critères de perception ?

## Épisode 7 :

### **MONTÉE DU STRESS ? JE RESPIRE !**

Comment détecter la montée du stress et y réagir ?  
Repérer son propre mode de fonctionnement face aux situations stressantes.



## **CONTACTEZ-NOUS :**

Pierre Denis : pierre.denis@tootak.fr  
06 61 65 26 23 . [www.tootakpro.fr](http://www.tootakpro.fr)

[Découvrez nos podcasts en cliquant ici](#)

# Merci !