Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 7 février 2022

CPME84 : Mieux appréhender son sommeil, Recrutement et investissements ciblés

Le pôle femmes de la CPME 84 (Confédération des petites et moyennes entreprises) propose aux femmes cheffes d'entreprise et dirigeante 'Mieux dormir pour travailler mieux'. L'atelier sera animé par Céline Braun Debourges, formatrice, auteure et coach professionnelle spécialisée en gestion du stress et du sommeil.
La formation aura lieu mardi 8 février de 12h à 14h en présentiel et distanciel. Inscription obligatoire auprès de j.mous@cpme84.org

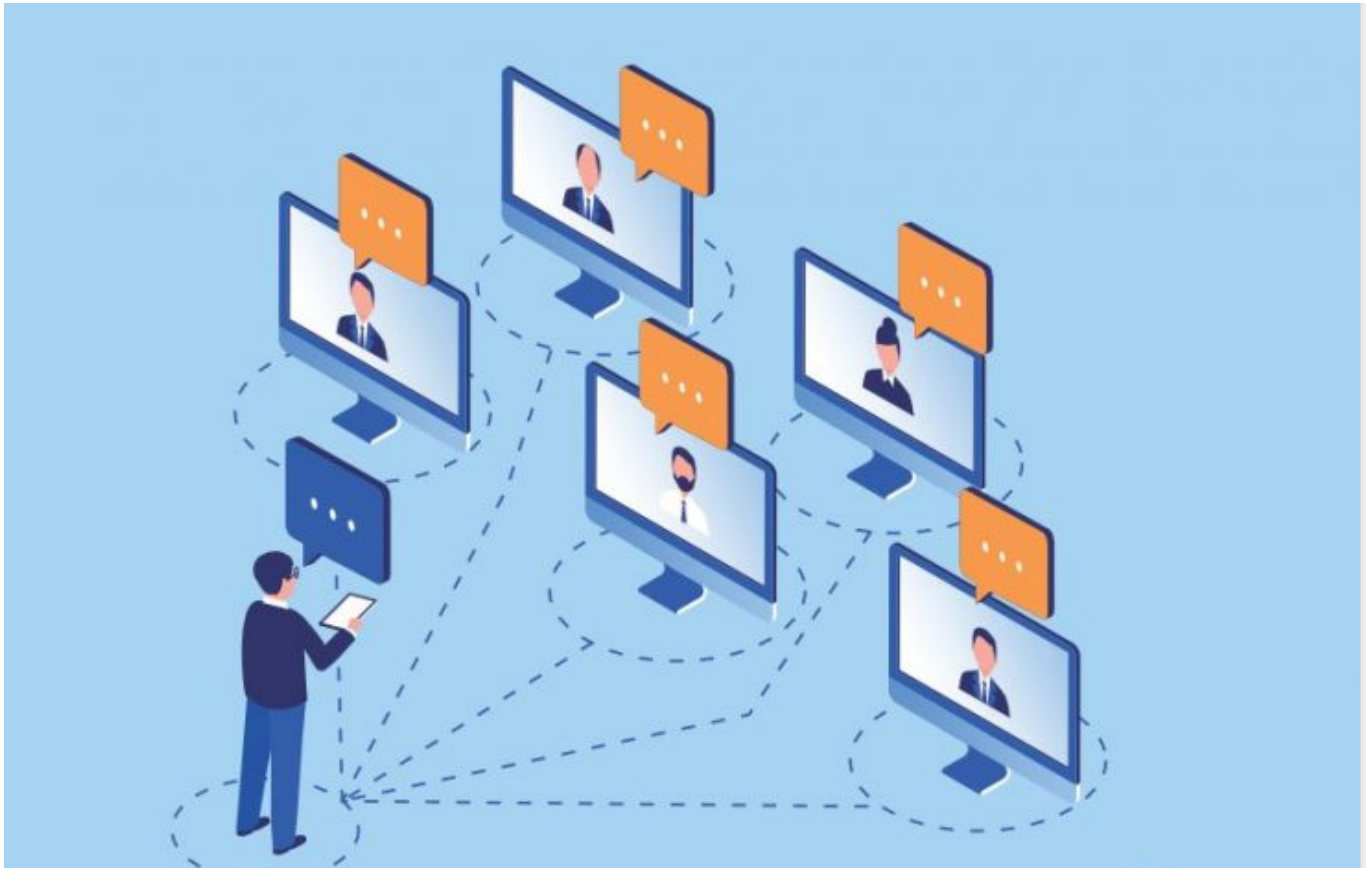
Dans le détail ?
Il sera question d'un quiz sur le sommeil, les troubles du sommeil, le bon et le mauvais sommeil, l'impact d'un meilleur sommeil au travail, comment bien dormir naturellement, initiation à la sieste flash, secret des grands hommes, test du chronotype (horloge interne et gènes) pour déterminer si l'on est plutôt du matin ou du soir.

La CPME84 propose un webinaire sur 'Réduire les tensions sur le marché du travail : quelles actions, quelles mesures pour les entreprises ?' Mardi 15 février de 9h à 10h. L'animation sera assurée par Michel Ciocci, directeur territorial Vaucluse pôle emploi, Raphaëlle Fleurot-Marie, chargée de mission direction territoriale Pôle emploi et Cécile Petetin, responsable d'équipe 'entreprises' Pôle emploi.

Ecrit par Echo du Mardi le 7 février 2022

L'inscription est ferme et définitive par retour de mail sur contact@cpme84.org 04 90 14 90 90 www.cpme84.com

MH



DR

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !