

**Prendre le contrôle sur ses habitudes :
les clés pour améliorer sa productivité
et sa qualité de vie**



- 29 août 2025 de 9h15 à 17h :
à l'Université de Neuchâtel
- 26 septembre 2025 de 12h30 à 14h00 : en ligne

Prendre le contrôle sur ses habitudes : les clés pour améliorer sa productivité et sa qualité de vie

● La formation

Vous souhaitez être plus productif ou simplement améliorer votre qualité de vie ? Vos habitudes sont une aide ou au contraire un obstacle à l'atteinte de vos objectifs. Comment moins procrastiner, établir des habitudes efficaces de gestion du quotidien au travail, diminuer sa dépendance aux écrans, ou encore mieux manger, ou simplement dormir davantage ? La volonté seule est rarement suffisante pour changer les habitudes, mais l'utilisation des bonnes techniques vous permettra de passer des intentions aux changements effectifs.

Destinée aux professionnel-le-s de tous les secteurs, et à toute personne souhaitant optimiser ses performances ou améliorer sa qualité de vie, cette formation permet de comprendre la science du changement d'habitudes et de se l'appliquer pour atteindre ses objectifs.

Vous serez guidé-e-s dans une approche visant à vous équiper d'une boîte à outils pour changer les habitudes que vous souhaitez modifier. Ces outils, basés sur des principes scientifiques éprouvés, sont conçus pour être directement mis en œuvre dans votre vie personnelle et professionnelle. Ils vous permettront de reprendre le contrôle sur vos habitudes pour initier un changement durable.

Rejoignez-nous pour une journée qui peut s'avérer transformationnelle : changez une habitude maintenant et bénéficiez de ses conséquences positives pour toute votre vie !

● Objectifs

- Comprendre le mécanisme de formation des habitudes et de leur changement.
- Identifier ses propres habitudes à modifier pour augmenter sa productivité et / ou sa qualité de vie.
- Connaître, sélectionner et appliquer les stratégies adéquates pour changer ses habitudes.

● Public cible

- Professionnel-le-s dans tous les secteurs (public, privé, associatif).
- Toute personne souhaitant optimiser ses performances ou améliorer sa qualité de vie.

● Prérequis

Diplôme d'une haute école suisse ou un titre jugé équivalent.

En vue d'optimiser le climat d'apprentissage, des critères liés à la structure du groupe peuvent également s'appliquer.

● Titre délivré

Attestation de participation.

● Dates et lieu

29 août 2025 de 9h15 à 17h : à l'Université de Neuchâtel
26 septembre 2025 de 12h30 à 14h00 : en ligne

● Inscription

En ligne : <https://forms.unine.ch/changer-ses-habitudes>

Ou en joignant le formulaire d'inscription et votre CV, par courrier ou par email à sara.wenger@unine.ch

Le **nombre de places est limité**. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

● Finance d'inscription

CHF 580.-, lunch, pause-café et matériel imprimé compris.

● Délai d'inscription

15 août 2025.

● Informations

Information administrative

Sara Wenger
Collaboratrice administrative
sara.wenger@unine.ch
032 718 13 60

Information sur le contenu du cours

Valéry Bezençon
Professeur de marketing, directeur du cours
valery.bezencon@unine.ch
032 718 13 67

<https://go.unine.ch/changer-ses-habitudes>