

**Aux représentantes  
et représentants des médias**

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Une nouvelle formation pour prendre le contrôle sur ses habitudes

*Neuchâtel, le 13 mai 2024.* **Vous souhaitez être plus productif et améliorer votre qualité de vie ? Il ne suffit pas de le vouloir pour que cela se réalise. Une nouvelle formation de l'Université de Neuchâtel propose aux participant-e-s de les aider à atteindre leurs objectifs, en prenant le contrôle sur leurs habitudes.**

Vos habitudes sont une aide ou, au contraire, un obstacle à l'atteinte de vos objectifs. Vous vous demandez parfois comment moins procrastiner, établir des habitudes efficaces de gestion du quotidien au travail, diminuer votre dépendance aux écrans, mieux manger, ou encore dormir davantage ? La volonté seule est rarement suffisante pour changer ses habitudes. Mais l'utilisation des bonnes techniques permet de franchir le pas et de passer des intentions aux changements effectifs.

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

#### **Durée et format**

Intitulée « Prendre le contrôle sur ses habitudes : les clés pour améliorer sa productivité et sa qualité de vie », la formation proposée par l'Institut de management de l'Université de Neuchâtel se déroule sur une journée en présentiel, à laquelle s'ajoutent ensuite deux périodes en distanciel, trois semaines après.

Les participant-e-s seront guidé-e-s dans une approche visant à s'équiper d'une boîte à outils pour changer les habitudes qu'elles et ils souhaitent modifier. Ces outils, basés sur des principes scientifiques éprouvés, sont conçus pour être directement et efficacement mis en œuvre dans la vie personnelle et professionnelle. Ils permettront aux participant-e-s de reprendre le contrôle sur leurs habitudes afin d'initier un changement durable et d'ainsi bénéficier des conséquences positives durant toute la vie.

#### **Informations :**

- Prochaine formation disponible : vendredi 30/08/2024 toute la journée, à Neuchâtel, et vendredi 20/09/2024 de 12h15 à 13h45, en ligne.
- Les détails de la formation : [go.unine.ch/changer-ses-habitudes](http://go.unine.ch/changer-ses-habitudes)

#### **Contact :**

*Valéry Bezençon, Professeur de marketing, Institut de management*  
Tél. +41 32 718 13 60, [valery.bezencon@unine.ch](mailto:valery.bezencon@unine.ch)