



Télétravail = plus de travail ! Comment fixer ses limites ? Ça s'appelle l'assertivité

Télétravail rime souvent avec " no limits ".

Une frontière entre vie privée et professionnelle quasi inexistante, la surcharge de travail ou encore l'allongement des heures travaillées ne sont que la partie visible de l'iceberg qui favorise la détresse des employés en télétravail allant même (plus souvent qu'on le pense) jusqu'au burn-out.

Une [étude du cabinet](#) Empreinte Humaine, réalisée en octobre 2020, estime à 1 million le nombre de salariés français en burn-out sévère. Selon la même étude, 49% des salariés seraient en détresse psychologique (+7 points par rapport à mai 2020).

Quel est le remède ?

Il vient des États-Unis et il commence à faire parler de lui en France : l'assertivité (et bonne nouvelle ça s'apprend...) !

Tout comme les concepts d'empowerment ou d'accountability, assertiviness ne se traduit pas très bien en français. Rien à voir avec un problème linguistique, le problème vient plus du côté culturel et d'une méprise récurrente de l'assertivité pour de l'agressivité (souvent aux dépens des femmes...).

***Chez Present Perfect (cabinet franco-américain),
nous enseignons la communication assertive
pour fixer ses limites et combattre le burn-out.***

Si vous pensez que ce sujet peut intéresser vos fidèles lecteurs, auditeurs, ou téléspectateurs, notre fondatrice [Annabelle Roberts](#), auteure de [La théorie de la veste](#) (éditions Flammarion) se tient à votre disposition.

À propos de Present Perfect.

Spécialiste de la communication orale, Present Perfect accompagne et forme les professionnels depuis 2013. L'agence a été fondée par deux Nord-Américaines qui se sont donné pour mission

d'importer d'Amérique certaines best practices business dans les entreprises françaises telles que la marque personnelle (le personal branding), la communication assertive, le storytelling pour vendre et, bien sûr, la prise de parole en public et le pitch.

Les clients de Present Perfect vont du jeune startupper qui doit séduire de potentiels investisseurs au PDG qui doit s'adresser à ses actionnaires.

Nos deux fondatrices sont " média-trained " et à l'aise en plateau ; bref du dynamisme à l'antenne garanti.

Infos sur la formation digitale - Assertivité

[Voir le programme de formation](#)

Contact presse

Camille Oble | camille.k@present-perfect.fr | 07 60 05 51 78