

VIE PRIVÉE, VIE PRO, MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

7 heures

APPRENDRE À PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE ENTRE LA VIE PRIVÉE ET LA VIE PROFESSIONNELLE
POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ ET EN EFFICACITÉ AU QUOTIDIEN

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

S'AUTO-DIAGNOSTIQUER

- > Identifier les activités qui donnent de l'énergie
- > Les activités toxiques

Test : surmenage professionnel ?

Atelier : quelles sont les activités qui me ressourcent ?

IDENTIFIER SES BESOINS

- > Quels sont mes besoins ?
- > Comment sont répartis mes temps de vie ?
- > Mieux se connaître dans sa relation au temps

Atelier : réaliser un graphique des différentes activités de ma vie

ORGANISER SES TEMPS DE VIE

- > Être pleinement au travail
- > Protéger sa vie privée, apprendre à déconnecter
- > Séparer vie pro -vie privée même en télétravail
- > Risque de l'hyper connexion
- > Apprendre à planifier sa journée en prévoyant du temps pour les imprévus

Cas Pratique : évaluer le temps nécessaire pour chaque action

SE RÉALIGNER, SE RECENTRER

- > Se faire confiance pour oser dire non
- > Prendre RDV avec soi-même
- > Instaurer des moments de créativité pour lâcher les tensions
- > Créer les moyens de se réaliser

Atelier : apprendre à dire non

S'ENGAGER SUR LA VOIE DE L'ÉQUILIBRE

- > Préparer sa nouvelle stratégie d'équilibre de vie
- > L'instaurer sur le long terme
- > Mettre en place un cercle vertueux : quel objectif pour demain ?
- > Mise en place d'un plan d'actions

Atelier : Mise en place d'un plan d'actions personnalisé

OBJECTIFS

- > S'autodiagnostiquer : faire le point sur soi
- > Identifier ses besoins (hygiène de vie, temps, hobbies ...)
- > Devenir acteur de ses propres besoins en se réalignant, en se recentrant et en organisant ses temps de vie
- > Mise en place d'un plan d'actions afin de s'engager sur la voie de l'équilibre

LES + DE CETTE FORMATION

- > Partager et expérimenter afin de prendre du recul sur nos équilibres
- > Exercices pratiques

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant trouver un meilleur équilibre vie privée - vie pro.

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes

Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)

Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation

Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

850 € HT - Réf : #10029

Validité 31 décembre 2026