

Programme de formation « Mieux équilibrer vie personnelle et professionnelle »

ref. 413 Eff 05



Nature de l'action conformément à l'article L6313-1 du Code du travail : adaptation et développement des compétences des salariés

Objectifs pédagogiques (aptitudes et compétences)

Une formation complète d'une journée qui permettra de :

- Evaluer son équilibre vie personnelle-vie professionnelle
- Analyser et réfléchir sur ses principes de vie et ses valeurs pour clarifier ses choix
- Intégrer des techniques d'intelligence émotionnelle pour mieux gérer ses émotions
- Elaborer un plan d'action concret et réajuster ses priorités pour atteindre un équilibre de vie et réaliser ses objectifs.

Programme de formation

1 – Réaliser son bilan personnel

- Etablir l'état des lieux de sa semaine type : arrêt sur image
- Identifier les activités qui apportent de l'énergie et celles qui sont vampirisantes
- Analyser l'équilibre des différentes sphères de vie avec la matrice Roue de la vie
- Concevoir une cartographie et une auto-évaluation de sa vie quotidienne
- Mettre en place un plan d'action concret pour rééquilibrer « ses vies » et atteindre ses objectifs
- Identifier les leviers d'action de l'intelligence émotionnelle
- Comprendre l'importance des émotions dans les choix que l'on fait
- Exprimer ses sentiments et ses besoins avec la méthode DESC
- Oser accepter et refuser une demande, se faire aider
- S'affirmer avec calme et bienveillance
- Exercices pratiques et jeux de rôle.

2 – Les outils à mettre en place pour favoriser le bien être

- L'impact de l'hyper connexion sur son équilibre : l'effet dépendance
- Se donner des permissions, négocier avec le perfectionnisme
- S'initier aux différentes méthodes pour se recentrer
- Agir sur ses agents stressés (sommeil, alimentation, activité physique, manuelle, optimisation du poste de travail ou du domicile)
- Utiliser des applications Smartphone pour se faire aider

3 – Les grands piliers d'une vie équilibrée

- Les axes qui équilibrent sa vie
- Les valeurs professionnelles et personnelles
- Les croyances limitantes et aidantes au quotidien
- Les principes de vie, le vision board pour visualiser l'état désiré
- Auto-coaching : son plan d'action « Flow »

Points forts :

- Les études de cas et situations extraites de faits vécus sur le terrain
- Exercices pratiques, échanges, questionnaire d'auto-évaluation, tests...

Méthode pédagogique :	Alternances d'apports pratiques et théoriques. Echanges en sous-groupes. Ateliers pratiques
Support :	Remise d'un support pédagogique à chaque participant
Public :	Toute personne souhaitant parvenir à un meilleur équilibre entre vie personnelle et professionnelle
Pré-requis :	Aucun
Modalité d'organisation :	Formation à distance (visio formation)
Modalités d'accès :	Précisées avant toute inscription dans le cadre d'un entretien téléphonique
Evaluation :	Evaluation avec mise en situation, QCM, Attestation de formation, Enquête de satisfaction
Durée :	1 jour, soit 7 heures
Date de la formation :	Vendredi 8 novembre 2024
Coût :	497€ par participant