

FORMATION 2015

Trouver son équilibre vie privée/vie professionnelle

Concilier vie professionnelle et besoins personnels, représente un enjeu majeur dans le fonctionnement actuel de notre société. En effet, il est essentiel de trouver l'équilibre permettant de gérer ses priorités au quotidien, afin de se respecter et de respecter ses objectifs.

PROGRAMME

Clarifier l'essentiel et l'important pour soi

- Définir ses critères d'équilibre de vie.
- Identifier ses domaines de vie.
- Prioriser ses valeurs recherchées.

Définir ses objectifs d'action

- Savoir définir ses priorités avec méthode.
- Vérifier la cohérence du projet défini.
- Prendre le contrôle de ses choix

Identifier les freins et les ressources

- Renforcer ses limites de contrôle.
- Définir les indicateurs de sabotage.
- La communication comme moteur de l'action.
- Agir avec cohérence et bienveillance.

Concevoir un plan d'action spécifique

- Bâtir son plan de progrès.
- Choisir les 3 premières actions.
- Faire le premier pas.

Un suivi post-formation est proposé gratuitement sous la forme d'un entretien individuel d'une demi-heure par téléphone.

Objectifs

- Comprendre l'importance d'un équilibre de vie.
- Penser aux autres et aussi à soi.
- Intégrer des outils concrets de clarification d'objectifs de vie.
- Agir en fonction de toutes ses priorités.
- Installer des réflexes de vie équilibrée.

Public concerné

Tous publics

Pré-requis

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Dates

19 et 20 septembre 2015

Coût

380 euros

TVA non applicable, art. 293 B du CGI
Frais de restauration et d'hébergement non compris.

Durée

2 jours (14 heures)

Moyens pédagogiques

salle chauffée et aérée, chaises, paper board.