



PROGRAMME DE FORMATION

Concilier la vie professionnelle et la vie personnelle



DURÉE
14 heures (2 journées)



PUBLIC
Tout professionnel
(groupe de 2 à 12 personnes)



PRÉ-REQUIS
Aucun



LIEU
Intra-établissement



ACCESSIBILITÉ
Programme accessible aux
personnes en situation de
handicap



ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE
Formateur spécialisé en com-
munication, psychologue



MODALITÉS D'ÉVALUATION
Recueil des attentes
Pré-test & post-test
Questionnaire à chaud
& à froid



MODALITÉ DE VALIDATION
Délivrance d'une attestation
de formation



TARIF
Sur mesure, nous consulter



CONTACT
contact@lbfconseil.fr
www.lbfconseil.fr

OBJECTIFS

- ✓ Comprendre l'importance de l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle.
- ✓ Identifier les facteurs de déséquilibre et les signes de stress.
- ✓ S'inspirer des techniques de gestion du temps et des priorités.
- ✓ Développer son plan d'action pour maintenir l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle

CONTENU DE LA FORMATION

- ✓ Définir ce qu'est l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle
- ✓ Les Conséquences du déséquilibre sur la santé, la productivité et les relations.
- ✓ Identifier les facteurs causes, facteurs internes (perfectionnisme, difficulté à déléguer); facteurs externes (charge de travail, attentes de l'employeur).
- ✓ Repérer les signes de stress, comprendre leurs impacts et les gérer
- ✓ Exercices de relaxation et de pleine conscience; méthodes de respiration et de méditation.
- ✓ S'approprier des outils de gestion du temps et des priorités
- ✓ Élaborer un plan d'action individuel: fixer des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporellement)

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES PRÉVUES

- ✓ Échanges d'expériences.
- ✓ Apports théoriques.
- ✓ Étude de cas pratiques.
- ✓ Jeux de rôle.