

Développement personnel et Bien-être

Équilibre vie professionnelle / vie personnelle

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 € (+ 75 € / sup.)



Objectifs :

- Identifier les déséquilibres entre vie professionnelle et vie personnelle,
- Mettre en place des limites claires et respectueuses,
- Développer des stratégies de récupération et de gestion du temps,
- Préserver son énergie et sa santé au quotidien.



Public cible :

- Collaborateurs et managers confrontés à une forte charge de travail,
- Toute personne cherchant à rétablir son équilibre de vie,
- Organisations souhaitant prévenir les risques psychosociaux.



Méthodologie :

- Formation atelier combinant planification, réflexion guidée et outils pratiques pour favoriser la prise de recul, la régulation de l'énergie et l'équilibre durable entre vie professionnelle et personnelle.



Programme de la formation :

- Comprendre les enjeux de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle,
- Identifier ses zones de déséquilibre et leurs causes,
- Découvrir des techniques de gestion du temps et des priorités,
- Développer des rituels de récupération et de bien-être,
- Construire un plan d'action personnel pour un équilibre durable.



Les + de la formation :

- Approche globale centrée sur le bien-être et la performance,
- Outils concrets pour poser des limites et préserver son énergie,
- Alternance d'apports, d'exercices et de retours d'expérience,
- Attestation de participation remise,
- Animation par deux experts formateurs.



In Situ



Distanciel

