

FORMATION « FAVORISER L'ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE »

🔗 Tarif

🔗 Programmation

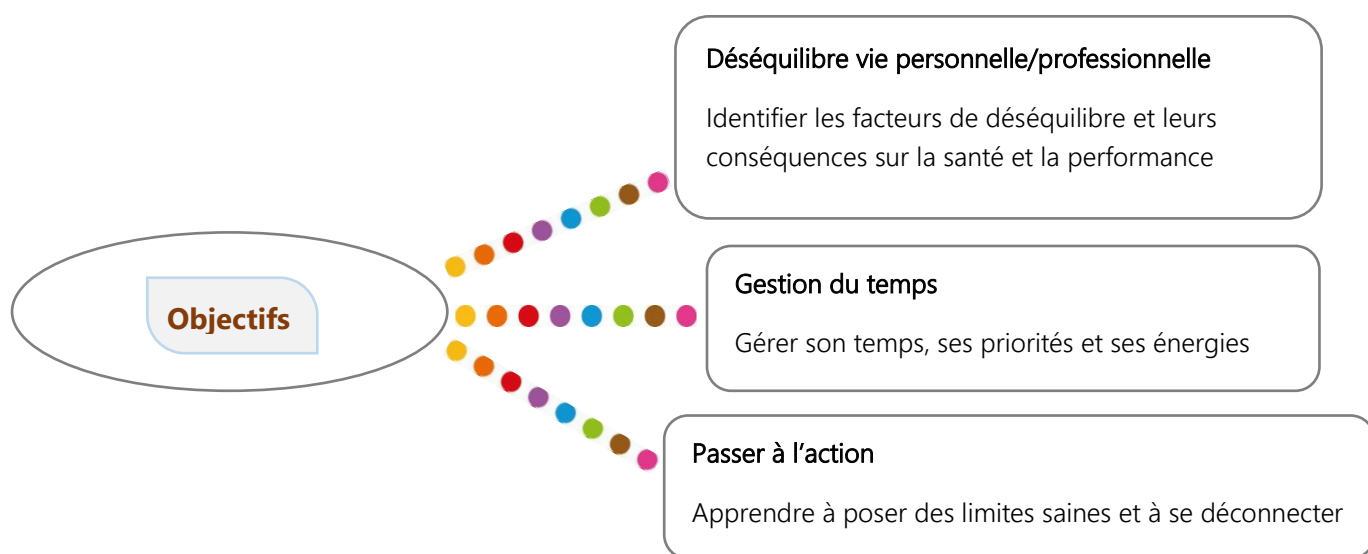
[Nous consulter](#) / 05 63 40 50 60

Durée : **1 jour – 7H**

Modalité pédagogique : **Présentiel / Distanciel/Mixte - maximum 12 stagiaires**

Public : **Tout public**

Prérequis : **Aucun prérequis spécifique**



Contenu de la formation

🔗 **L'équilibre vie professionnelle et personnelle**

- Définition de l'équilibre vie professionnelle/personnelle
- Conséquences du déséquilibre sur la santé, la productivité et la satisfaction personnelle
- Importance de la déconnexion et du respect de ses besoins

🔗 **Gérer son temps et ses priorités**

- Techniques de gestion du temps : Planification, élimination des distractions, focus sur l'essentiel
- Les croqueurs de temps
- Les lois du temps : les connaître pour s'en prémunir

🔗 **Apprendre à poser des limites saines**

- Les signes d'une surcharge mentale et d'une incapacité à poser des limites
- Techniques pour dire « non » de manière assertive
- Importance de la délégation et de l'auto-compassion

🔗 **Droit à la déconnexion**

- Importance de la pause et du temps pour soi
- Techniques de déconnexion numérique (gestion des emails, réseaux sociaux, etc...)

Pédagogie

Méthode

- Jeux de rôles
- Étude de cas pratiques
- Autodiagnostic

Outils

Salle de cours, vidéo projecteur

Validation des acquis et attestation de fin de formation

Les stagiaires sont évalués par la formatrice/le formateur, sur chaque séquence d'apprentissage. À l'issue, une attestation de fin de formation sera remise à chaque participant.

Le + FORMAFRANCE

Votre Conseiller Technique se tient à votre disposition gratuitement toute l'année afin de répondre à vos questions via assistance@formafrance.fr

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessibilité physique

- ✓ En INTRA : l'accès à vos personnels en situation de handicap est sous votre responsabilité

Accessibilité pédagogique

- ✓ Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter
- ✓ Théorie : certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur - nous consulter pour l'option tarifaire à prévoir

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires.

Informations pratiques

Recyclage : sur demande

Encadrement : Formateurs et Formatrices Psychologues-psychosociologues, spécialisés en animation de formations sur les dynamiques de groupe, la communication et le développement personnel.

Experts en management, intelligence émotionnelle, gestion du stress et gestion des conflits.