

### Objectifs pédagogiques

Trouver un équilibre entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle est la clé d'une réussite professionnelle.

Clarifier ses souhaits et ses aspirations.

Améliorer son organisation pour laisser plus de temps à sa vie personnelle.

### Public

Tout public.

### Prérequis

Aucun

### Durée

2 journées (14 heures)

### Modalités pédagogiques

Formateur expérimenté et spécialiste en développement personnel. CONCILIER SA VIE PROFESSIONNELLE ET SA VIE PRIVÉE

Méthode active et participative.

Alternance d'apports théoriques, de présentation d'outils, méthodes concrètes et mises en situation pratiques.

Approche basée sur l'expérience des participants.

### Moyens et supports pédagogiques

Support de cours numérique et attestation de formation remis en fin de formation.

### Modalités d'évaluation et de suivi

Mises en situation pratiques tout au long de la formation pour favoriser l'appropriation des concepts et outils abordés.

Mémorisation des points essentiels de la formation avec des synthèses proposées régulièrement par l'intervenant.

Évaluation des acquis via un quiz des connaissances en fin de session.

- **Auto Diagnostic et définition de ses aspirations et priorités**
  - Se poser les bonnes questions et définir ses priorités
  - Faire un constat de ses réussites et de ses échecs
  - Clarifier son poste et ses missions dans l'entreprise
  - Adéquation avec la vie personnelle
  - Identifier ses souhaits, ses compétences et ses objectifs, vérifier s'ils sont en phase avec sa vie personnelle
- **Les enjeux de l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle**
  - Mesurer l'impact de l'un sur l'autre au quotidien et sur son poste
  - Reconnaître les signes de déséquilibre et leurs conséquences
- **S'organiser pour mieux gérer son temps entre vie professionnelle et vie personnelle**
  - Identifier ses voleurs de temps
  - Évaluer ses tâches au travail et dans sa vie personnelle et leur efficacité
  - Repenser son organisation au quotidien : agenda, classement
  - Les rythmes, le temps et son découpage
- **Parvenir à l'équilibre**
  - Renforcer sa détermination à faire des choix
  - Développer sa confiance en soi
  - S'organiser des sas de décompression pour passer d'un univers à l'autre
  - Oser dire non, prendre du temps pour soi
  - Lutter contre la fatigue, le stress et l'insomnie
  - Prendre en considération ses émotions et ses envies, savoir les exprimer
  - Bâtir un plan d'action personnel