

Formation à distance

« Mieux équilibrer vie personnelle et professionnelle »

Nature de l'action conformément à l'article L6313-1 du Code du travail : Adaptation et développement des compétences des salariés

Objectifs pédagogiques (aptitudes et compétences)

- Évaluer son équilibre vie personnelle – vie professionnelle
- Analyser et réfléchir sur ses principes de vie et ses valeurs pour clarifier ses choix
- Intégrer des techniques d'intelligence émotionnelle pour mieux gérer ses émotions
- Élaborer un plan d'action concret et réajuster ses priorités

Programme

1 – Réaliser son bilan personnel

- Établir l'état des lieux de sa semaine type : arrêt sur image
- Identifier les activités qui apportent de l'énergie et celles qui sont vampirisantes
- Analyser l'équilibre des différentes sphères de vie avec la matrice Roue de la vie
- Concevoir une cartographie et une auto-évaluation de sa vie quotidienne
- Exprimer ses sentiments et ses besoins avec la méthode DESC
- Oser accepter et refuser une demande, se faire aider
- S'affirmer avec calme et bienveillance

2 – Les outils à mettre en place pour favoriser le bien être

- L'impact de l'hyper connexion sur son équilibre : l'effet dépendance
- Se donner des permissions, négocier avec le perfectionnisme
- S'initier aux différentes méthodes pour se recentrer
- Agir sur ses agents stresseurs (sommeil, alimentation, activité physique, manuelle, optimisation du poste de travail ou du domicile)
- Utiliser des applications Smartphone pour se faire aider

3 – Les grands piliers d'une vie équilibrée

- Les axes qui équilibrent sa vie
- Les valeurs professionnelles et personnelles
- Les croyances limitantes et aidantes au quotidien
- Les principes de vie, le vision board pour visualiser l'état désiré
- Auto coaching : son plan d'action « Flow »

Méthode pédagogique :	Les points forts : Etudes de cas extraites de situations vécues sur le terrain . Exercices pratiques, échanges, grilles d'objectifs, analyse de vidéos
Support :	Remise d'un support pédagogique à chaque participant.
Public :	Toute personne qui souhaite acquérir des outils et techniques pour mieux équilibre sa vie personnelle et professionnelle.
Pré-requis :	Aucun
Modalité d'organisation :	Formation à distance en visio
Modalités d'accès :	Précisées avant toute inscription dans le cadre d'un entretien téléphonique
Evaluation :	Support d'évaluation
Durée :	1 journée, soit 6 heures : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Date de la formation :	Voir la page « formations à distance » du site internet www.costeconsultants.fr
Coût :	497€ TTC par jour par participant