

ÉQUILIBRER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

Ecologie personnelle pour un développement durable de sa vie

Résumé : Toujours plus et plus vite... jusqu'au moment où : « boum patatras »... le corps, la tête ou le couple dit stop. Pour ne pas en arriver là, prenez soin de ce corps qui vous permet de réaliser concrètement vos ambitions, de cette tête avec laquelle vous pouvez faire des projets et de ce cœur battant sans lequel vous ne pourriez savourer vos réussites. Il est parfois utile de (re)considérer son équilibre vie professionnelle-vie personnelle pour vivre la vie qui vous motive.

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe,
toute personne souhaitant équilibrer sa vie

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Identifier ses déséquilibres vie professionnelle-vie personnelle
- Définir l'équilibre souhaité
- Trouver les moyens concrets de tendre vers cet équilibre

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Hiérarchiser et planifier ses actions
- Faire les bons choix plus vite

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

EVPP-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Découverte de son panorama vie professionnelle-vie personnelle
- Construction de la situation recherchée
- Du « pourquoi de la situation actuelle » aux « valeurs manifestées »
- Elaboration de son outil personnel de compensation
- Entraînement pour tendre vers un équilibre satisfaisant

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com