

ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE / VIE PERSONNELLE : TROUVER UN ALIGNEMENT DURABLE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les facteurs de déséquilibre et leurs impacts sur performance et bien-être.
- Mettre en place des stratégies pour mieux gérer temps, énergie et priorités.
- Trouver un alignement durable entre objectifs professionnels et personnels.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> toute personne souhaitant mieux gérer équilibre et performance

PRE REQUIS

> Aucun prérequis

PROGRAMME

- 1. Comprendre l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle**
Apports théoriques, modèles clés, échanges sur expériences et bonnes pratiques
- 2. Identifier ses priorités et sources de déséquilibre**
Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif
- 3. Mettre en place des stratégies concrètes**
Jeux pédagogiques, ateliers collaboratifs, plan d'action individuel
- 4. Renforcer l'alignement durable et le bien-être**
Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid




**POSSIBLE
SUR
MESURE**


**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**


**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**