

FICHE PÉDAGOGIQUE

TROUVER SON EQUILIBRE ENTRE SA VIE PROFESSIONNELLE ET SA VIE PERSONNELLE



PERSONNES CONCERNÉES : Toute personne désirant trouver son équilibre de vie

PRÉ-REQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

DURÉE DE LA FORMATION : 14h soit 2 jours

OBJECTIFS :

Conduire une réflexion personnelle sur ma relation avec le temps,
Prendre le temps de rechercher une cohérence de vie pour préserver notre santé et notre famille.

PROGRAMME :

MON RAPPORT AU TEMPS

- ⇒ Identifier votre épuisement professionnel
- ⇒ Quels sont nos diabolins favoris ?

CLARIFIER SON PROJET DE VIE

- ⇒ Redéfinir ses priorités de vie
- ⇒ Définir mon projet de vie

REUSSIR SON PROJET DE VIE

- ⇒ Le levier de l'énergie
- ⇒ Se positionner au cœur de ses objectifs
- ⇒ Négocier entre deux parties de ma personnalité en conflit
- ⇒ Construire sa propre ressource face au temps qui s'accélère.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES :

La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre théorie et pratique : exercices, jeux de rôles, entraînement avec le formateur.

Une formation active et impliquante : les $\frac{3}{4}$ du temps de cette formation sont consacrés à des exercices faisant appel à une participation active des stagiaires .

Livret participant : activités d'apprentissage et supports visuels.

5

www.dargetformation.fr