



Atelier équilibre vie pro, vie perso

Aider vos employés à gérer leur temps, leur énergie et leurs priorités de manière plus efficace, créer le juste équilibre pour soi

DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

- **Gestion du temps et des priorités**
 - Techniques de planification pour optimiser l'utilisation du temps au travail.
 - Conseils sur la gestion des priorités professionnelles et personnelles.
 - Exercices pratiques pour créer des listes de tâches et des plannings.
- **Communication et négociation**
 - Amélioration des compétences en communication pour exprimer ses besoins à la fois au travail et à la maison.
 - Techniques de négociation pour parvenir à des accords équilibrés avec les responsabilités familiales et professionnelles.
- **Gestion du stress et de l'anxiété**
 - Stratégies pour réduire le stress lié aux pressions au travail et aux obligations familiales.
 - Techniques de relaxation et de gestion du stress pour maintenir un équilibre sain.
- **Création d'une routine quotidienne équilibrée**
 - Importance d'une routine quotidienne stable pour un équilibre de vie réussi.
 - Exercices pratiques pour concevoir une routine personnelle et professionnelle équilibrée.
- **Technologie et frontières**
 - Conseils pour établir des limites saines entre le travail et la vie personnelle.
 - Stratégies pour gérer l'utilisation des appareils électroniques en dehors des heures de travail.
- **Flexibilité au travail**
 - Présentation des politiques de flexibilité au travail et des avantages pour l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle.
 - Négocier des arrangements de travail flexibles.
- **Auto-soin et bien-être**
 - L'importance de l'auto-soin pour maintenir un équilibre.
 - Exercices pratiques sur l'intégration d'activités de bien-être dans la vie quotidienne.
- **Gestion des responsabilités familiales**
 - Conseils pour la gestion des responsabilités familiales, y compris la garde d'enfants et les soins aux proches.
 - Ressources et soutien disponibles pour les employés.
- **Planification de la carrière et des objectifs personnels**
 - Réflexion sur les objectifs de carrière et les aspirations personnelles.
 - Conseils pour aligner la carrière et les objectifs personnels.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et de pratiques :

- Apports de contenu
- Quizz
- Exercices pratiques, exercices d'auto-évaluation

FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- 1h30
- 1/2 journée (3h30)
- 1 jour (7h)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes