



“Reprendre la main sur son équilibre de vie”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

2 jours



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Outils de coaching individuel et collectif. Exercices introspectifs et collaboratifs. Études de cas et partages d'expériences
Mises en situation, visualisations guidées. Élaboration d'un plan d'action personnel

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, coaching

A qui s'adresse ce stage?

Toute personne en Entreprise : Tout collaborateur souhaitant acquérir de nouveaux outils pour retrouver une qualité de vie pro et perso et un regain d'énergie

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Identifiez clairement les déséquilibres actuels entre votre vie professionnelle et personnelle. Clarifiez vos priorités et posez un cadre aligné avec vos valeurs et vos besoins. Mise en place d'outils concrets d'organisation, de gestion du temps et des émotions. Prise d'engagements concrets pour instaurer un équilibre durable et réaliste.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Prendre conscience de ses zones de déséquilibre et des impacts sur sa vie globale.
Explorer ses aspirations profondes et ses moteurs personnels.
Développer des stratégies concrètes pour mieux gérer son temps, son énergie et ses priorités.
Savoir poser des limites et prendre soin de soi sans culpabilité.

PROGRAMME

Faire le point et poser son cap

Diagnostic et prise de conscience

Auto-évaluation de son équilibre actuel

Identification des sources de surcharge ou d'insatisfaction

Exploration de ses valeurs fondamentales et de ses besoins

Détection des croyances limitantes liées à la performance ou au devoir

Comprendre ses mécanismes internes : drivers, aspirations, freins

Redéfinition des priorités

Clarification de ce qui fait sens dans sa vie pro et perso

Réussite et critères

Création de son équilibre souhaité

Définition de sa "boussole personnelle"

S'engager dans la durée- Outils pratiques pour gérer temps et énergie

Appréhender les différents types de temps

Méthodes d'organisation réalistes et adaptables

Gestion de l'énergie : rythmes, pauses, écologie personnelle

Délégation, simplification et allègement de la charge mentale

Rituels de transition entre sphère pro et perso

Savoir poser un cadre et passer à l'action

Apprendre à poser des limites saines sans culpabiliser

Oser dire non et exprimer ses besoins avec assertivité

Dépasser les freins psychologiques au changement

Création d'un plan d'action concret, motivant et durable

Cercle d'engagement : 3 actions à mettre en place dès la fin de la formation