

ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE / VIE PERSONNELLE

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

DURÉE 7 h — 1 jour	PUBLIC Tout professionnel souhaitant préserver son équilibre	FORMAT Présentiel · inter / intra	DÉLAI D'ACCÈS ≥ 15 j après contractualisation	TARIF Nous consulter
------------------------------	--	---	---	--------------------------------

POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

Concilier vie professionnelle et vie personnelle est un enjeu de santé et de performance. Cette formation aide à poser ses limites, à organiser son temps et à préserver un équilibre durable.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les déséquilibres et leurs causes
- Clarifier ses priorités de vie
- Poser des limites saines
- Organiser son temps et son énergie
- Préserver un équilibre durable

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Clarifier ses priorités
- Poser des limites
- Organiser son temps
- Préserver son équilibre

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 — L'équilibre

Enjeux de la conciliation.

Module 2 — Déséquilibres

Repérer ses causes.

Module 3 — Limites

Les poser sainement.

Module 4 — Organisation

Temps et énergie.

Module 5 — Plan

Équilibre personnel.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Un meilleur équilibre de vie
- Des limites mieux posées
- Une énergie préservée

SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Surcharge et débordement
- Hyperconnexion
- Conciliation des temps de vie

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Référent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

FINANCEMENT

OPCO, employeur,

financement individuel.

Aide au montage du dossier.

CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,

68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33