

CONCILIER vie pro et vie perso

L'arrivée d'un bébé ou plusieurs, la prise de poste avec des fonctions plus importantes, un divorce, bref un changement vient à perturber l'organisation bien rodée de votre quotidien jusque-là.

Pour vous aider ou aider vos collaborateurs à passer ce cap, nous proposons ce programme pour vous donner les clefs d'un repositionnement immédiat qui permettra la continuité de l'efficacité et de l'équilibre.

Pour adapter le programme à vos objectifs, un diagnostic et/ou QCM sera établi avant l'entrée en formation

OBJECTIFS :

Identifier les zones de conflit vie pro-vie perso
Identifier les clefs et oser proposer
Mettre en place les actions pour diminuer le stress, diminuer l'absentéisme, et augmenter l'efficacité

INFORMATIONS :

Durée : 1 Journée (possibilité de séquencer)
Horaires : 7 h à répartir
Prérequis : Aucun
Public visé : Tout public
Effectif : 10 personnes maxi
Lieu : Sur site ou à distance
Format : Inter ou Intra



MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Travail de groupe - Plateforme collaborative
- Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques - Partages d'expériences - Interactions individuelles - Serious play - Ateliers créatifs

TARIF : Sur devis

Evaluation des connaissances assurée au début et tout au long de la formation par des exercices d'applications

PROGRAMME :

Identifier le déséquilibre

Accueillir et comprendre les émotions
Comprendre ses facteurs de motivation
Réfléchir à moyen et long terme

Travailler sur les freins et les clés

Prioriser sans culpabilité
Déléguer
Savoir dire non
Poser des limites
Oser proposer des solutions

Recherche de solutions

Rythme scandinave
L'environnement : une source d'appuis
La clé 4G
Bilan de compétences
La force du groupe

Mise en place

Définir des objectifs
Plan d'actions



VOTRE CONTACT : Anne Evesque – 0688889325 – ae.kermaconcept@gmail.com