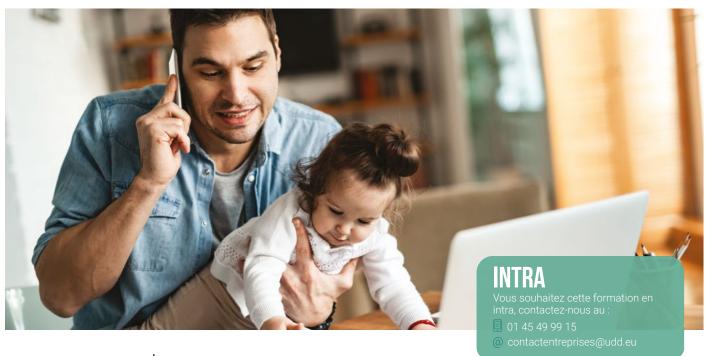
CONCILIER POSITIVEMENT VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

Référence : C13

€ Tarif intra : nous contacter

Durée préconisée : 1 jour





Public:Tout collaborateur



Objectifs:

- Concilier efficacement vie professionnelle et vie personnelle
- Créer une harmonie entre les deux au service de son bien-être

Programme:

1. Prendre du recul sur son équilibre pro-perso

- Décrypter ses différents domaines de vie : la roue des responsabilités
- Analyser où vont son attention et son énergie
- Prendre la mesure du phénomène connexion/déconnexion

2. Trouver un équilibre au service de son efficacité professionnelle et de son bien-être personnel

- Lâcher l'idée d'une contradiction entre performance pro et bien-être perso
- Établir ses priorités et garder le cap
- Développer sa focalisation au service de ses objectifs
- Établir des règles claires et durables
- Identifier des astuces qui changent la donne
- Mettre en place un plan d'action concret pour entretenir un équilibre positif