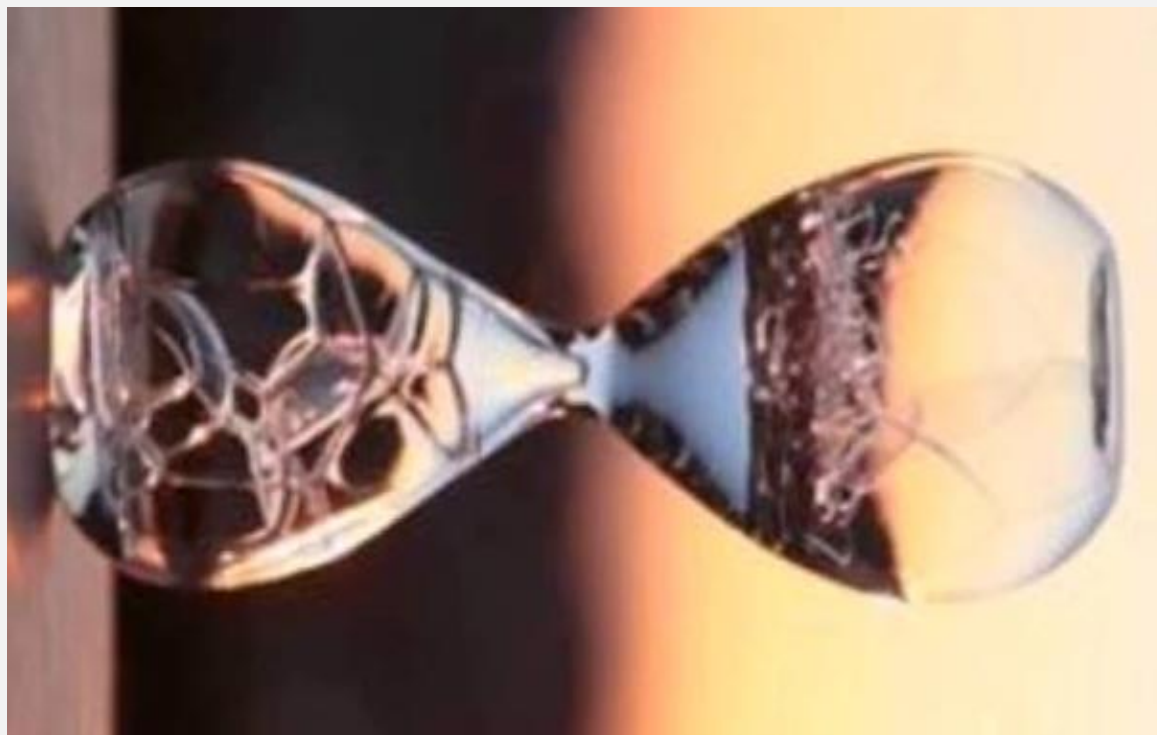
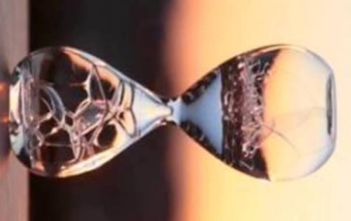




## Formation

### « Equilibrer vie professionnelle et vie privée »





## Formation « Equilibrer vie professionnelle et vie privée »

Cette formation vous permet de clarifier vos enjeux et priorités et de vous donner les moyens (processus, développement personnel, outils) pour équilibrer au mieux votre vie professionnelle et votre vie privée.

A l'issue de cette formation, vous saurez comment

- vous questionner,
- analyser vos inconforts, identifier et nommer vos besoins,
- prioriser vos investissements et ré-organiser votre temps

pour construire l'équilibre qui vous correspond ici et maintenant.

### Public visé :

Dirigeants, Cadres dirigeants, Managers au forfait  
Toute personne souhaitant développer un meilleur équilibre,  
souffrant de surmenage ou diagnostiquée « à risque de  
« burn-out »

### Formation intra entreprise

**Pré-requis :** aucun

**Modalités :** en présentiel

**Durée :** 7h30, soit 1 journée

**Effectif :** 1 à 10 personnes

### Evaluation :

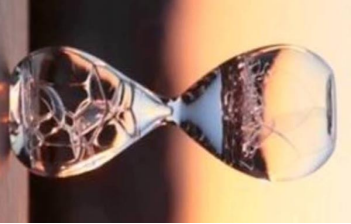
Grille d'évaluation à chaud  
Grille d'évaluation à froid (2 à 3 mois)

### Moyens pédagogiques :

Apports théoriques (notamment Analyse transactionnelle),  
grille d'auto-évaluation de ses orientations culturelles,  
partage d'expériences entre participants, exercices pratiques  
et jeux de mise en situation

### Supports :

Livret, grille d'évaluation des orientations culturelles et des  
drivers personnels



# Formation « Equilibrer vie professionnelle et vie privée »

## Grandes lignes du programme

### Se connaître et se comprendre

- Chemin de vie et visualisation du futur désiré
- Valeurs personnelles
- Motivateurs profonds
- Auto-évaluation de son fonctionnement personnel en gestion du temps (vécu, mono/polychronie, situer le curseur passé/présent/futur)

### Quelques enseignements et réflexions sur le temps

- Structuration du temps
- Vécu psychologique du temps
- Temps relationnel
- Abondance ou rareté

### Processus et outils d'aide à la gestion du temps:

gestion des priorités (matrice d'Eisenhower), délégation, communication...

### Analyse critique de son temps actuel

- Répartition actuelle
- Répartition souhaitée
- Analyse des écarts

### Elaborer un plan de changement actionnable



**Catherine Grenet**

Formatrice & coach

Mob +33 (0)6 87 70 44 37

Mail [catherine.grenet@trajectoiresconseil.fr](mailto:catherine.grenet@trajectoiresconseil.fr)

Site web [www.trajectoiresconseil.fr](http://www.trajectoiresconseil.fr)

## Trajectoires Conseil

18 rue Voltaire, 92500 Rueil Malmaison  
40 rue Voltaire, 75011 Paris

Trajectoires Conseil, n° Siret 83022075200018, RCS Nanterre

