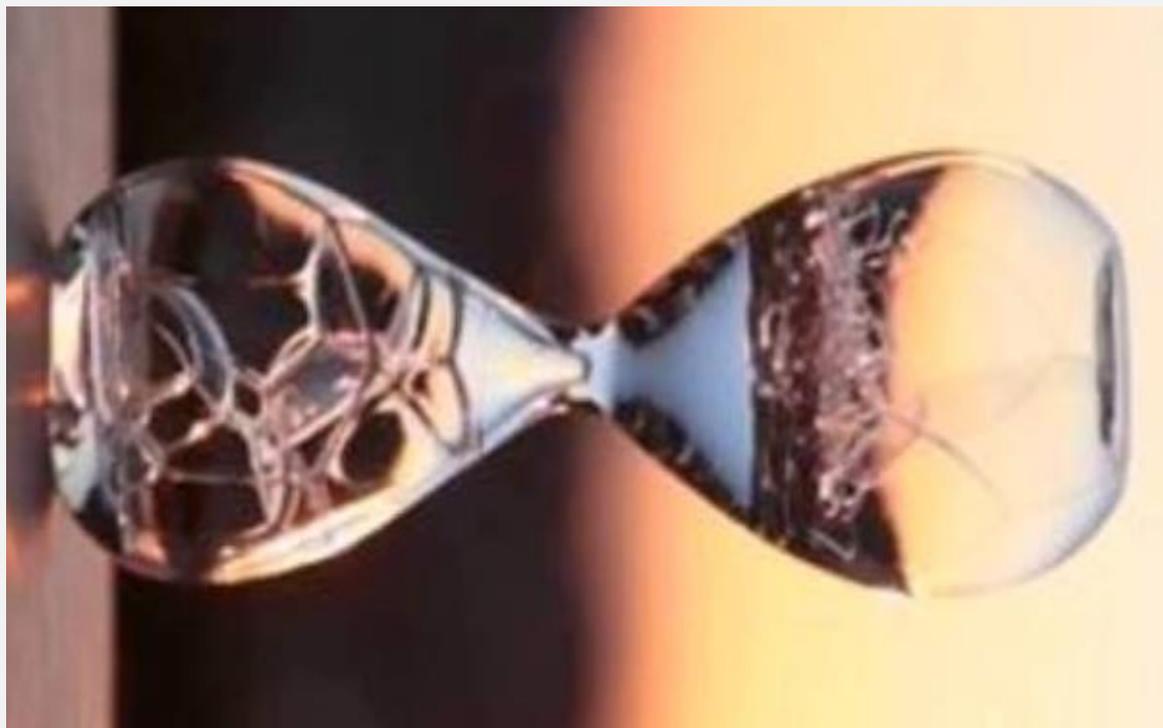
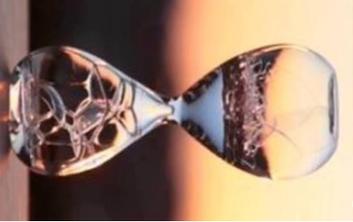




Formation

« 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 :

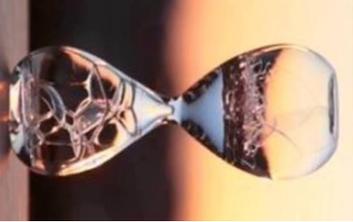
Grille d'évaluation à chaud
Grille d'évaluation à froid (2 à 3 mois)

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

Site web www.trajectoiresconseil.fr

Trajectoires Conseil

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

Trajectoires Conseil, n° Siret 83022075200018, RCS Nanterre

