

Equilibrer sa vie professionnelle et sa vie privée (1J)



Descriptif

« *L'homme devrait mettre autant d'ardeur à simplifier sa vie qu'il en met à la compliquer.* » - Henri Bergson

Grâce aux nouvelles technologies, il devient possible aujourd'hui de travailler de partout, et donc aussi de chez soi. La séparation vie professionnelle / vie privée devient moins aisée qu'auparavant. Même une organisation bien structurée ne permet plus toujours de concilier ces deux vies.

L'objectif de cette formation très pratique est d'initier les participants à une nouvelle approche de la répartition du temps entre travail et loisirs, afin de les replacer au centre de leurs vies. Leurs ressources, mieux préservées pourront à nouveau être mobilisées à bon escient pour une plus grande efficacité et une véritable harmonie.

Objectifs

- Identifier les enjeux de l'équilibre sur le plan professionnel et personnel ;
- Faire la coupure entre ses sphères personnelle et privée sans culpabilité (ou choisir de ne pas la faire sans se plaindre) ;
- Définir ses propres attentes en matière d'équilibre de vie ;
- Clarifier ses valeurs pour définir ce qui est acceptable en termes de déséquilibre et ce qui ne l'est pas ;
- Appliquer la méthode S.T.O.P. pour rétablir l'équilibre en cas d'excès ;
- Lister les éléments nécessaires pour retrouver l'équilibre entre Besoins / Ressources ;
- Utiliser des méthodes et outils de gestion pour mieux s'organiser au quotidien ;
- Sortir de la rentabilisation du temps ;
- Utiliser les clés d'une organisation qui supporte les changements et les aléas de la vie :

Pour aller plus loin

- Être dans son flow pour réunir bien-être et performance (1J)
- Mieux se connaître et s'accepter grâce au MBTI (1J)
- Oser être soi au travail (1J)