



WERSUS

Spécialiste du conseil et de la formation

www.wersus.fr

ÉTABLIR UN ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

PARTICIPANTS

Tous publics

PREREQUIS

Aucune connaissance préalable nécessaire

DUREE

Programme personnalisable

PROCHAINE SESSION

Nous contacter

MODALITES

Formation individuelle ou collective
En présentiel ou en classe virtuelle

PRIX

Sur devis

INTERVENANTS

Professionnels experts dans leur domaine

DELAI D'ACCES

2 semaines à compter de l'inscription

MODALITES D'ÉVALUATION

Activités pédagogiques actives variées ; évaluation continue et finale

Certificat de réalisation

CONTEXTE

L'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle est essentiel pour le bien-être et la réussite à long terme. Cette formation vous guidera à travers les étapes pour comprendre, créer et maintenir un équilibre sain entre vos obligations professionnelles et votre vie personnelle.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre l'importance de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
- Apprendre à identifier les signes de déséquilibre et de surcharge.
- Maîtriser des techniques de gestion du temps pour maximiser la productivité.
- Acquérir des compétences pour définir des limites saines et gérer le stress.
- Connaître les bases de la planification et de la gestion des priorités.

METHODES MOBILISEES

Entretien de diagnostic et d'évaluation pour évaluer votre niveau et définir les objectifs de la formation.

Formation basée sur une alternance théorie/pratique complétée d'exercices concrets : méthode démonstrative et interactive ; exercices pratiques ; études de cas ; plateforme pédagogique.

Suivi à 3 mois post-formation.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Formation modulaire et personnalisable
- Approche holistique pour créer un équilibre durable entre vie professionnelle et vie personnelle.
- Accès à des coachs et experts en gestion du temps pour des conseils individualisés.
- Encadrement par des formateurs expérimentés dans le domaine de l'équilibre vie professionnelle-vie personnelle.
- Conseils pratiques pour appliquer les compétences acquises dans votre quotidien.

NOUS CONTACTER

contact@wersus.fr

01 82 02 29 89

www.wersus.fr

DEROULE (PERSONNALISABLE)

Module 1 : Comprendre l'équilibre vie professionnelle-vie personnelle

- Présentation de l'importance de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle pour la santé mentale et physique.
- Compréhension des conséquences du déséquilibre.

Module 2 : Identification des signes de déséquilibre et de surcharge

- Exploration des signes courants de déséquilibre.
- Analyse des facteurs qui contribuent à la surcharge.

Module 3 : Techniques de gestion du temps et de productivité

- Apprentissage de techniques de gestion du temps pour maximiser la productivité.
- Utilisation d'outils de planification pour organiser efficacement vos activités.

Module 4 : Établissement de limites et gestion du stress

- Acquérir des compétences pour définir des limites saines au travail et à la maison.
- Utilisation de techniques de gestion du stress pour faire face aux défis.

Module 5 : Planification et gestion des priorités

- Compréhension des principes de la planification et de la gestion des priorités.
- Développement de compétences pour aligner vos actions sur vos valeurs et vos objectifs.

Nos formations peuvent être adaptées aux personnes en situation de handicap.