



Développer un équilibre de vie professionnelle-personnelle (EVPP)



OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de l'équilibre vie professionnelle-personnelle
- La courbe du changement de Kubler-Ross
- Adopter une attitude préventive et curative pour mener un EVPP
- Connaître des outils de gestion des priorités au travail



PROGRAMME

Matin

- Les enjeux de l'équilibre vie professionnelle-personnelle
- L'auto-évaluation de son niveau d'EVPP
- Les émotions agréables et désagréables
- La courbe du changement de Kubler-Ross

Après-midi

- L'identification d'activités personnelles
- La mise en œuvre d'un plan d'action personnel pour un EVPP
- L'identification de ses propres limites à l'EVPP
- Les outils de gestion des priorités au travail



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active
- Intelligence collective
- Théorie
- Études de cas
- Mises en pratique

SUIVI ET ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

- Suivi de la progression des connaissances
- Questionnaire d'évaluation des connaissances (fin de formation)



PUBLIC

- Salariés, demandeurs d'emploi, étudiants
- Formation collective (8-15 participants)



PRÉREQUIS

Aucun prérequis



DURÉE

1 JOUR (7H)



DÉLAIS D'ACCÈS

Prévoyez un délai de 3 semaines pour accéder à la formation. Sous réserve du nombre d'inscrits, d'acceptation et de la prise en charge du financement.



LIEU

Inter / intra entreprise

Les dates et horaires sont adaptées à vos besoins.



ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont ouvertes à tous publics. Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ? Contactez-nous.



MOYENS MATÉRIELS

Salle de formation, vidéoprojecteur, paperboard



FORMATEUR - Joachim LEVY

Passionné et expert de la Différence, de l'inclusion, de la résilience.

- 10 ans d'expérience de formateur
- 500 accompagnements vers l'emploi



TARIF

1800€ TTC / groupe

