# 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

Ose ton Idéal Coaching
612 rue de la Chaude Rivière, Shake Building, 59800 Lille
SIRET : 95402590400028

07.44.86.71.23
joachim@ose-ton-ideal.fr
ose-ton-ideal.fr