

## Formation Maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

<b>Durée :</b>	2.0 jour(s)
<b>Objectifs :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses représentations au monde professionnel</li> <li>• Apprendre à se connaître.</li> <li>• Définir des objectifs et les prioriser.</li> <li>• Appliquer les outils sur des situations concrètes.</li> </ul>
<b>Public :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout public.</li> </ul>
<b>Prérequis :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun.</li> </ul>
<b>Modalités et moyens pédagogiques</b>	<p>Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session</p> <p>Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran</p> <p>Portail web: <a href="http://maformation.vaelia.fr">maformation.vaelia.fr</a></p>
<b>Modalités d'évaluation</b>	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
<b>Moyens d'encadrement</b>	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
<b>Satisfaction globale :</b>	<p>4.56/5</p> <p><i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i></p>

## Jour 1

### Identifier ses représentations au monde professionnel

- Identifier ses représentations professionnelles : moi et mon métier
- Identifier ce que représente pour moi la vie personnelle
- La thèse de Curie : la question de l'équilibre vie perso/vie pro
- Représentation graphique de ses différentes sphères de vie (exo vice/versa)

### Apprendre à se connaître

- Conscientiser son mode de fonctionnement : se poser les bonnes questions
- Le modèle Pensée Emotion Comportement
- Les pensées qui ruminent
- Les émotions culpabilisantes
- Les comportements contre-productifs
- La question de l'affirmation de soi/ la confiance en soi

## Jour 2

### Créer son éco système unique d'équilibre vie pro/vie perso ?

- Poser le problème : Analyse fonctionnelle
- Faire la distinction : besoin, envie, exigence
- Le pouvoir de l'intention
- Définir des objectifs et les prioriser : tableau de visualisation
- Se créer un discours interne déculpabilisant
- Se créer de nouvelles habitudes : les routines de performances
- La question de la gestion du temps
- Travail sur l'attention la mémoire et la concentration
- Retrouver l'énergie