

Formation Maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

Durée :	2.0 jour(s)
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier ses représentations au monde professionnel • Apprendre à se connaître. • Définir des objectifs et les prioriser. • Appliquer les outils sur des situations concrètes.
Public :	<ul style="list-style-type: none"> • Tout public.
Prérequis :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun.
Modalités et moyens pédagogiques	<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: maformation.vaelia.fr</p>
Modalités d'évaluation	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
Moyens d'encadrement	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.
Satisfaction globale :	<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