



**mouvance**  
pour une organisation agile

V2-9/10/2021

## **Vie pro/vie perso : comment les (ré)équilibrer**

**Durée : 2 jours – 14 heures**

**Tarif : nous consulter**

**Délai d'accès : nous consulter – Distanciel ou Présentiel dans votre site**

### **PUBLIC CONCERNE**

- Salariés soucieux d'améliorer l'équilibre de leur vie professionnelle et de leur vie personnelle
- Personnes en situation de handicap : sollicitez-nous et nous vous adresserons un questionnaire pour nous faire part de vos besoins

---

### **OBJECTIFS**

- Savoir se définir un objectif de vie S.M.A.R.T.E
- Comprendre ce qui favorise et ce qui empêche l'équilibre
- Détecter les chronophages ;
- Agir et mettre en place des rituels efficaces ;
- Apprendre à communiquer pacifiquement ses contraintes et ses besoins

---

### **MOYENS PEDAGOGIQUES**

- Alternance d'apports théoriques et pratiques : mises en situation ;
- Etudes de cas ;
- Echanges sur les pratiques entre pairs, QCM, plan d'actions personnel, auto-diagnostic ;
- 1 vidéoprojecteur, 2 paperboards si présentiel / connexion sur Zoom, tableau blanc, sous-groupes si virtuel

---

### **INTERVENANT**

Formateur Coach.

---

### **PRE-REQUIS**

Aucun pré-requis

---

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

10 personnes maximum par session si présentiel, 6 si distanciel



**mouvance**  
pour une organisation agile

## PROGRAMME

### 1. Qu'est-ce qu'une vie équilibrée ?

- Concilier les temps pour soi, pour les proches, la vie sociale, la vie professionnelle : état des lieux et état désiré
- Qu'est-ce qu'un objectif S.M.A.R.T.E.
- Définir son objectif de vie avec la méthode S.C.O.R.E.

### 2. Repérer les chronophages et les gérer

- Les chronophages internes et les chronophages externes
- 7 lois du temps
- Antidotes pour ne pas qu'ils empoisonnent la vie

### 3. Les rituels efficaces

- Présentation des 4 batteries
- Le sas de décompression
- Stratégies personnelles pour maintenir ses batteries chargées
- Exercices pour recharger ses batteries

### 4. La communication

- Communiquer pacifiquement avec la méthode F.I.S.C.
- Exercices de mise en situation :
  - Exprimer un besoin
  - Formuler une demande
  - Apprendre à orienter vers les solutions.

**Evaluations** : validation des apprentissages en fin de formation (QCM) ; questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation.