TROUVER SON EQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

par Philippe DARGET

FORMATEUR/TRICE

Philippe DARGET
06 61 84 93 19
philippe@dargetformation.fr

OBJECTIFS, BENEFICES

Conduire une réflexion personnelle sur ma relation avec le temps.
Prendre le temps de rechercher une cohérence de vie pour préserver notre santé et notre famille.

CONTENU, PROGRAMME

SEQUENCE 1 : MON RAPPORT AU TEMPS

- L'importance de la ressource temps
- L'impact de leur comportement sur leur efficacité personnelle
- Identifier les principales sources de stress, de pertes de temps et de déconcentration
- Repérer les « diablotins » qui entravent notre capacité à vivre pleinement notre existence.
- Constater leurs réussites et difficultés dans leur propre gestion du temps.

SEQUENCE 2 : CLARIFIER SON PROJET DE VIE

- Clarifier les différentes étapes pour atteindre leur projet de vie.
- Reconnaitre un environnement ou une relation contraire à leurs besoins.

SEQUENCE 3 : REUSSIR SON PROJET DE VIE

Ce qui les motive à adopter un comportement nouveau pour se protéger des effets du temps qui s'accélère.
Se réaliser et s'épanouir.
Définir avec précision leurs objectifs .

SEQUENCE 4 : REUSSIR SON PROJET DE VIE (suite)
Identifier les secteurs de vie où ils sont « bien » et ceux sur lesquels ils doivent porter leur attention pour mieux vivre leur temps.
Faire un choix entre deux activités.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Une formation - action active et impliquante :

Les ¾ du temps de cette formation sont consacrés à des exercices faisant appel à une participation active des stagiaires:

- réflexions en sous-groupe
- exercices de sensibilisation
- échanges d'expériences

PRE-REQUIS

Pas de pré requis.
PUBLIC : Dirigeants, cadre et manager.

FORUM NOV 23 JD | **2 jours soit 14h** | **820.00 € HT / 984.00 € TTC**