

ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE – VIE PERSONNELLE

PRESTATION FORMATION



Durée
1 jour
Soit 7 heures

Format
Présentiel ou distanciel



Prérequis
Aucun



Public
Tout public



Intervenant·e·s
Psychologues du travail

Un référent handicap présent en interne disponible sur sollicitation.

➔ OBJECTIFS DE FORMATION

Durant cette formation, vous apprendrez à ...

- Savoir identifier les dimensions de l'équilibre de vie, comment elles se construisent et interagissent
- Connaître les étapes et se préparer au changement

➔ CONTENU

Stratégies du parcours de vie personnel : harmonie de la vie professionnelle et personnelle

Les 4 dimensions de l'équilibre de vie : la santé, les relations, le travail, le sens et les valeurs,

Dresser sa carte personnelle : équilibre et déséquilibre

Les différentes causes de perturbation de l'équilibre de vie

Les conséquences bio-psycho-sociales du déséquilibre

Se préparer au changement et construire sa motivation pour améliorer l'équilibre : déconstruire pour reconstruire

Carte des priorités de vie : psychologie du choix et de la prise de décision

Gestion du temps au service de l'équilibre vie pro - vie perso



MODALITES PEDAGOGIQUES

➔ Méthodes pédagogiques

Alternance de méthodes pédagogiques (active, démonstrative, interrogative et expositive)

➔ Moyens mobilisés

Equipe pédagogique composée de psychologue du travail et de consultant-es expert-es dans différents domaines d'activité

➔ Techniques pédagogiques

- Apports théoriques
- Temps de réflexion, analyses, discussions, échanges du groupe
- Questionnaires d'auto évaluation
- Mises en situation
- Etudes de cas

MODALITES D'EVALUATION

Formation non certifiante et ne prévoyant pas l'évaluation des apprentissages dispensés

Évaluation formative

Un recueil de la satisfaction sera réalisé en fin de formation afin de repérer les appréciations de chaque participant

Tarif :

à partir de 1400€ HT / jour

Délais d'accès :

Dès conventionnement
Dépend des dispositifs et conditions de prise en charge

Contact :

Thomas Vigneau
t.vigneau@opus-fabrica.fr

