

Trouver son équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle AMO-TEPP

Présentiel - Synchrone

Objectifs

- L'impact de leur comportement sur leur efficacité personnelle
- Clarifier les différentes étapes pour atteindre leur projet de vie
- Constaté leur réussites et difficultés dans leur propre gestion du temps
- Modifier la hiérarchie de leurs valeurs en adéquation avec leurs besoins et projet de vie

Public Visé

Chef d'entreprise, encadrement et agent de maîtrise

Pré Requis

Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.
Toutefois, pour offrir les meilleures conditions de réussite, nous préconisons de savoir lire, écrire et parler la langue française.

Pour rappel :

Le stagiaire doit être âgé de 18ans (sauf dérogation).

Modalités d'entrée en formation

Demander un devis :

Par téléphone : 04 72 79 05 82

Par mail : adv@alyence-groupe.com

Sur notre site internet : www.alyence.com

L'accès en formation se fait dès la contractualisation et selon les disponibilités.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

L'impact de leur comportement sur leur efficacité personnelle.
Clarifier les différentes étapes pour atteindre leur projet de vie.
Constaté leur réussites et difficultés dans leur propre gestion du temps.
Modifier la hiérarchie de leurs valeurs en adéquation avec leurs besoin et projet de vie.

Méthodes pédagogiques

Formation - action impliquante : les 3/4 du temps de cette formation sont consacrés à des exercices faisant appel à une participation active des stagiaires

Livret participant : activités d'apprentissage et supports visuels.

Parcours pédagogique

MON RAPPORT AU TEMPS :

- Identifier votre épuisement professionnel.
- Quels sont nos diabolins favoris ?

CLARIFIER SON PROJET DE VIE :

- Redéfinir son projet de vie
- Définir mon projet de vie

RÉUSSIR SON PROJET DE VIE :

- Le levier de l'énergie
- Se positionner au cœur de ses objectifs
- Négocier entre deux parties de ma personnalité en conflit
- Construire mes propres ressources face au temps.

Qualification Intervenant-e-s

Formateurs certifiés spécialisés dans les formations managériales

Méthodes et modalités d'évaluation

- Formation en présentiel ou Mixte
- Évaluation formative basée sur des mises en situation tout au long de la formation
- Délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation
- Évaluation à chaud pour mesurer la satisfaction stagiaire
- Évaluation à froid 10 jours après la formation

Modalités d'accessibilité handicap

Pour les personnes en situation de handicap, un accompagnement spécifique peut être envisagé afin de faciliter le parcours



Durée

14.00 Heures

2

Jours

Effectif

De 3 à 6 Personnes