

☺ Vie pro, vie perso : trouver l'équilibre pour s'épanouir

Explorer les aspects essentiels d'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle pour une meilleure QVT

PUBLIC

Toute personne désirant mieux équilibrer son temps et son énergie entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle.

Toute personne sensible à la Qualité de Vie au Travail (QVT)

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Méthodes interactives variées pour combiner théorie et pratique

Cycle complet d'apprentissage avec évaluations personnalisées à chaque étape

Outils concrets applicables en situation professionnelle

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la

Code
702858

Durée
1 jour / 7 heures

Tarif Inter*
790 € HT

**Repas inclus (en présentiel)*

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle et identifier ses propres déséquilibres
- Maîtriser les techniques de gestion du temps et des priorités adaptées à ses valeurs personnelles
- Développer des stratégies efficaces pour poser des limites et communiquer ses besoins
- Acquérir des méthodes concrètes de déconnexion et de récupération pour prévenir l'épuisement

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant et complétez votre questionnaire préparatoire. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès.

Diagnostic et fondamentaux de l'équilibre

Comprendre l'équilibre vie pro/vie perso

- Les différentes sphères de vie et leurs interactions
- Impact des déséquilibres sur la santé, le bien-être et la performance
- Modèles théoriques de l'équilibre (roue de la vie, work-life integration)
- Exercice individuel : cartographie de ses sphères de vie

Aligner ses priorités avec ses valeurs

Clarification des valeurs et aspirations

- Exercice de réflexion sur ses valeurs fondamentales
- Identification des activités sources d'énergie et de satisfaction
- Définition de sa vision personnelle de l'équilibre

Techniques de priorisation alignées aux valeurs

- Méthode Eisenhower revisitée avec dimension valeurs et engagement
- Allocation intentionnelle du temps selon ses priorités

formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service

- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Fixation d'objectifs SMART
- Atelier : échanges des bonnes pratiques entre participants

Établir des frontières saines

L'art de poser des limites

- Psychologie des frontières personnelles et professionnelles
- Identification des situations nécessitant des limites – gérer ses drivers
- Techniques d'affirmation de soi respectueuses

Communication des besoins et négociation

- Formulation de demandes claires et constructives
- Stratégies de négociation gagnant-gagnant
- Gestion des situations difficiles et des conflits
- Jeu de rôle : poser des limites dans des scénarios concrets – Cas des participants

Techniques de déconnexion et récupération

Comprendre le cycle stress-récupération

- Identifier les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Identifier les signes précurseurs d'épuisement et d'hyperconnexion
- Mesurer l'importance des pauses et de la récupération

Stratégies de déconnexion efficace

- Découverte des techniques de déconnexion numérique
- Rituels de transition entre sphères professionnelle et personnelle
- Expérimentation de techniques de récupération rapide
- Atelier : Élaboration de son kit personnel de déconnexion

Organisation et environnement favorables

Aménagement des espaces physiques et virtuels

- Organisation de son espace de travail
- Gestion des notifications et des interruptions
- Création de zones dédiées à chaque sphère de vie

Optimisation de son emploi du temps

- Techniques de planification efficace
- Gestion des réunions et des sollicitations
- Intégration de temps pour soi et pour les priorités personnelles
- Exercice : mon programme personnalisé

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit dans votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources et faciliter la mise en œuvre de vos engagements dans votre contexte professionnel.

A noter

... —

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



Prochaines sessions

...

PARIS

- 16 Sep. 2026
- 18 Nov. 2026

A DISTANCE

- 17 Sep. 2026
- 19 Nov. 2026

