

Améliorez votre équilibre vie professionnelle - vie personnelle

Identifiez votre modèle d'équilibre, les stratégies et les leviers pour vous en rapprocher durablement

-
- **Format : Atelier**
 - **Durée : 2 jours ou 4 x 1/2 jour**
 - **Public visé : Professionnels de tous secteurs souhaitant améliorer leur équilibre vie professionnelle / vie personnelle**
 - **Pré requis : aucun pré requis nécessaire**
 - **8 personnes max. / groupe**
-

Ce programme de formation vous permet de réaliser votre propre analyse et de mettre en œuvre les actions correctrices pour vous rapprocher de l'équilibre que vous recherchez. En 2 jours vous pourrez intégrer les concepts, pratiquer en profondeur, et préparer une application la plus efficace, immédiate et durable.

Une adaptation est possible sur une durée plus courte ou sur un parcours en demi-journées

Objectifs de la formation

- Comprendre l'importance de l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle.
- Identifier les facteurs influençant cet équilibre et leurs impacts sur la performance et le bien-être.
- Développer du discernement et créer des stratégies pour améliorer l'équilibre Vie professionnelle / Vie personnelle de façon globale et sur le long terme.

- **Programme**

- 1. Identifier ses besoins prioritaires pour améliorer son équilibre vie pro - vie perso**

- **Accueil et Introduction :**

- Accueil des participants et présentation des objectifs de la formation.
- Présentation de l'intervenant et de son expertise en gestion de l'équilibre vie professionnelle /vie personnelle.
- Etablissement des règles de vie collectives pour la formation.
- Inclusion : présentation des participants, leurs enjeux et objectifs pour la formation.

- **Identifier à quoi ressemble votre meilleur équilibre vie professionnelle - vie personnelle :**

- Définition de l'équilibre vie professionnelle - vie personnelle, importance de la dimension personnelle et évolutive de cet équilibre.
- Présentation des besoins universels.
- Identification des besoins non satisfaits et à satisfaire en priorité pour améliorer l'équilibre vie professionnelle - vie personnelle.
- Partage en sous-groupes autour des prises de conscience, avec écoute active et reformulation.

- 2. Développer sa compétence à prendre soin de soi pour améliorer durablement son équilibre vie professionnelle - vie personnelle**

- **Évaluer sa sensibilité au stress pour apporter les réponses pertinentes à court et moyen terme**

- Utilité, fonctionnement du stress, facteurs de stress.
- Comment agir pour prévenir l'épuisement professionnel.
- Évaluer son niveau de stress et si besoin identifier les actions à mettre en oeuvre pour prendre soin de soi.
- Partage en sous-groupe et débrief collectif.

- **Techniques de self-care globales pour améliorer son équilibre vie professionnelle - vie personnelle :**

- Des outils de différents ordres en fonction des besoins : plans physique, émotionnel, intellectuel, relationnel.
- Créer et cultiver son réseau de soutien.
- Expérimentation de 2 techniques : respiration de cohérence cardiaque et relaxation profonde.
- Partage autour des apprentissages et de l'expérience vécue
- Choix des ressources-clé pour chacun. Travail sur la mise oeuvre immédiate dans le quotidien professionnel et personnel.

3. Devenir davantage capable d'exprimer ses besoins et limites pour améliorer son équilibre vie professionnelle - vie personnelle

- **Prendre conscience des besoins et limites à exprimer et disposer d'un outil permettant cela :**
 - Réflexion personnelle : ce que j'ai besoin d'exprimer, les limites que j'ai besoin de poser.
 - Partage en sous-groupe avec écoute active et reformulation.
 - Présentation d'un outil-clé pour dire ce qui n'est pas facile à dire : l'OSBD en Communication Non Violente : Observation - Sentiment - Besoin - Demande.
- **Pratiquer l'expression de ses besoins et limites avec l'outil OSBD :**
 - Préparation d'un OSBD sur un cas concret en individuel.
 - Entraînement en sous-groupe.
 - Débrief collectif
 - Bilan personnel d'apprentissage et plan d'application concrète de l'outil.

4. Identifier les freins à faire évoluer son équilibre vie professionnelle - vie personnelle pour avancer efficacement

- **Dépasser ses croyances limitantes pour être réellement capable d'amener une amélioration de son équilibre vie professionnelle - vie personnelle :**
 - Comprendre les croyances limitantes et la façon dont elles nous maintiennent dans le statu quo.
 - Présentation des Drivers et des Permissions à s'accorder (Analyse Transactionnelle).
 - Travail sur une dimension-clé impactante parmi les Drivers et Permission, exploration en sous-groupes d'actions à mener pour dépasser la limite identifiée.
- **Conclusion :**
 - Création du Plan d'action personnel pour chaque participant.
 - Prise de parole de chacun-e sur l'atteinte de ses objectifs, son plan d'action et ses Premiers petits pas.
 - Évaluation des acquis de la formation.
 - Session de questions-réponses pour clarifier les points restants.

Modalités pédagogiques

- Exposés interactifs et participatifs.
- Études de cas pratiques et discussions en groupe.
- Ateliers de mise en situation et simulations.

- Utilisation de supports numériques

Travail Préparatoire / Questionnaire en Amont :

- Identification des principales difficultés rencontrées
- Préparation de cas pratiques
- Recueil des attentes spécifiques des participants vis-à-vis de la formation
- Date de Soumission : 1 semaine avant la date de la formation

Modalités d'Évaluation des Acquis :

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.
- Évaluation continue des participants tout au long de la journée.
- Évaluation finale pour mesurer les connaissances acquises.

Dispositif de Suivi et d'Évaluation des Résultats :

- Suivi post-formation pour évaluer l'application des compétences acquises.
- Feedback des participants pour améliorer les futures sessions de formation.

Accessibilité :

- Dispositions spécifiques pour accueillir les participants en situation de handicap.

Les + de la formation

1. **Approche Pratique et Concrète** : Chaque pilier théorique est accompagné d'exercices d'application concrets, spécifiquement adaptés aux situations rencontrées par les participants, ce qui facilite l'intégration des techniques
 2. **Interactivité et Participation** : Le programme inclut des exposés interactifs, des études de cas pratiques, des discussions en groupe et des ateliers de mise en situation, favorisant l'engagement et l'apprentissage actif
- **Intervenante experte reconnue** : Julia PEYRON, coach professionnelle certifiée depuis 2017, formée au sein de l'école américaine New Ventures West, est spécialiste de l'accompagnement global de la personne pour le développement de son potentiel, de sa posture et de sa performance.

Intervenante : Julia PEYRON, coach professionnelle certifiée depuis 2017, formée au sein de l'école américaine New Ventures West, est spécialiste de l'accompagnement global de la personne pour le développement de son potentiel, de sa posture et de sa performance. Julia apporte en formation son expertise sur les sujets de performance durable et des relations interpersonnelles - incluant la Communication Non Violente, avec une expérience significative dans l'accompagnement des professionnels.

Elle s'est formée à la CNV auprès de Thomas d'Ansembourg en 2014 et 2016.

Pour en savoir plus sur le parcours et l'expertise de Julia PEYRON : <https://juliapeyron.fr/>