



ORGANISATION

EQUILIBRE VIE PRIVÉE - VIE PROFESSIONNELLE : PRENDRE SOIN DE SOI POUR UNE MEILLEURE EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre les mécanismes du stress pouvant agir sur votre santé au travail.- Agir sur les facteurs de stress en utilisant les techniques adaptées- Identifier un équilibre « écologique » pour soi
Bénéfices pour le participant	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre et gérer son propre stress- Se poser pour faire le point sur son équilibre vie privée - vie professionnelle- Déterminer son propre plan d'actions
Méthode pédagogique	<ul style="list-style-type: none">- Alternance d'apports théoriques, présentation et mise en place d'outils, exercices individuels et en groupes- Support pédagogique en pdf

Comprendre les facteurs « polluants » de l'équilibre personnel

- Mécanismes et facteurs de stress :
 - o rythmes de travail, niveaux d'objectifs, perte de liens ;
 - o multiplicité des sollicitations ;
 - o environnements mouvants et incertains.
- Les facteurs de risque :
 - o équilibre vie professionnelle et vie personnelle ;
 - o charge mentale;
 - o difficultés à s'affirmer et exprimer ses ressentis

Programme détaillé

Diagnostiquer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

Définir et mettre en œuvre sa propre stratégie de réussite

- Définir ses objectifs immédiats, à moyen terme et à long terme
- Choisir les outils adaptés pour atteindre ses objectifs
 - o Agir sur ses « stresseurs » personnels
 - o Définir son plan de vie.
 - o Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".

Mettre en place un plan d'actions

Formateur(s)	➤ Elodie Germain
Durée de la formation	➤ 1 jour, maximum 14 participants
Prix de la formation	➤ 1500€ HT, 1 800€ TTC

CONTACT

Shake Mon Entreprise
23 rue d'Annanelle, 84000 Avignon
06 23 23 08 19
contact@shakemonentreprise.fr

