



Programme de formation

Equilibre Vie Pro - Vie Perso

*Cette formation a pour objectif de vous aider à mettre en place concrètement votre projet d'équilibre.
Cette méthode favorisera votre épanouissement et celui de ceux qui vous entourent.
Vous expérimenterez des outils et concepts que vous pourrez réutiliser seul.*

Les points forts de cette formation:

+ La diversité et la complémentarité des points de vue sur le sujet grâce à 2 accompagnants pendant 2 jours

++ Vous faire faire un premier pas en établissant votre propre plan d'action

+++ Vous amener à la mise en action de votre plan d'action par 3 séances de coaching, suite aux deux jours de formation

Durée : 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Particuliers
- Entrepreneur(e)s
- Dirigeants
- Tous collaborateurs

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ses mécanismes d'organisation vie privée / vie professionnelle
- Clarifier ses objectifs et les énoncer de façon précise pour mieux avancer vers son intention
- S'approprier les outils et méthodes d'auto-évaluation de son équilibre de vie
- Identifier les solutions pour sortir de l'état "problème"
- Créer de la place dans son agenda - Maîtriser les outils d'organisation et de priorisation
- Apprendre à distinguer les sollicitations et à exprimer l'acceptation ou le refus de façon respectueuse pour soi et pour l'autre
- Apprendre à déléguer avec respect - Trouver l'équilibre entre la confiance en soi et la confiance en l'autre
- Identifier les situations émotionnelles impactantes
- Apprendre à ajuster son comportement lors de situations délicates
- Améliorer son aisance relationnelle pour un mieux-être avec son entourage
- Identifier ses besoins indispensables pour son équilibre et savoir sensibiliser son entourage à ces besoins
- Donner leur juste place aux outils numériques

Contenu de la formation

- Accueil
 - Présentation détaillée de la formation
 - Présentation des objectifs pédagogiques
 - Présentation des 2 accompagnants
 - Tour de table : présentation des participants et de leurs attentes



- Co-construction du cadre de la formation
- Les sphères de vie : les évaluer et les comprendre
 - Identifier ses sphères de vie : ma situation actuelle et de ma situation désirée
 - Formuler un constat
 - Poser un ou des objectifs par rapport au constat des Sphères de Vie grâce au Cercle des Objectifs : Identifier ce que l'on ne veut plus ou pas, identifier les objectifs, vérifier que ce dernier est maîtrisé et réalisable, formuler l'objectif de façon positive et détaillée, partager ses objectifs avec le groupe (démystifier l'équilibre de vie)
- Ecologie de soi : connaître les facteurs physiques et de santé globale perçus
 - Connaître ce qu'est l'écologie de soi
 - Identifier son écologie de soi : Identifier et comprendre comment je fonctionne (sommeil, alimentation...), comprendre les bénéfices d'une bonne condition physique sur sa forme en général, évaluer la perception de sa santé globale, identifier et gérer les imprévus
 - Identifier et évaluer son écologie de soi au travail et dans sa vie privée
 - Identifier comment son écologie de soi peut s'intégrer / aider dans l'un ou tous les objectifs définis
- Identifier et savoir ajuster ses émotions
 - Apprendre à accepter ses émotions : Connaître les différentes émotions et leur pouvoir, reconnaître ses propres émotions en fonction des situations professionnelles ou personnelles, identifier les émotions ressources et les émotions usantes, identifier les impacts des émotions sur soi et son entourage, expérimenter des outils pour gérer son comportement face à son émotion
 - Reconnaître l'importance des valeurs et du sens au travail : Connaître l'impact des valeurs et du sens au travail sur sa satisfaction perçue, identifier les valeurs que je donne à mon travail pour atteindre le sens, comparer le sens et les valeurs au travail et ceux de la vie personnelle pour les accorder
 - Exploiter et développer pleinement son potentiel
 - Évaluer sa satisfaction générale perçue
- Comprendre les facteurs comportementaux et relationnels
 - Qualité relationnelle et ambiance au travail
 - Apprendre à ajuster son comportement lors de situations délicates
 - Améliorer son aisance relationnelle pour un mieux-être avec son entourage
 - Respect, intégrité physique et morale au travail
- Aligner ses propres besoins avec les conditions de travail et la gestion de son temps
 - Analyser et comprendre son rapport au travail
 - Analyser et comprendre en quoi l'ergonomie et l'environnement de son poste de travail peuvent influencer son équilibre
 - Analyser son propre rythme pour le concilier à la charge de travail ou de tâches : Comprendre le temps et utiliser des outils pour gérer les priorités et son temps, apprendre à déléguer efficacement au travail et ailleurs, identifier les freins à déléguer, définir mes besoins pour avoir confiance et faire confiance, donner une vision claire des actions, savoir exprimer respectueusement un retour positif/négatif à celui/celle à qui on a délégué
 - Gestion de son temps : En donnant leur juste place aux outils numériques, comprendre sa sur-connexion dans toutes les sphères de sa vie pour adapter leur utilisation
- Créer son propre plan d'action
 - Exprimer les retours d'expériences par un tour de table
 - Rédiger son propre plan d'action individuel
 - Mettre en œuvre et suivre le plan d'action : Choisir son coach dans LE COLLECTIF, participer activement aux 3 séances de coaching

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique CoachingLab&Partners est constituée en coachs et formateurs certifiés ainsi que d'une équipe administrative en support.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle

CoachingLab&Partners

75 avenue Montaigne

49000 Angers

Email : contact@coachinglab.fr

Tel : +33788963201



COACHINGLAB & Partners
FABRIQUE DE PERFORMANCES

- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- Travaux individuels et par groupes

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Accessibilité :

- Accessible tout public - Programme disponible en présentiel, en distanciel et en format mixte