TROUVER SON EQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE -

par Philippe DARGET

FORMATEUR/TRICE

Philippe DARGET
06 61 84 93 19
philippe@dargetformation.fr

OBJECTIFS, BENEFICES

Conduire une réflexion personnelle sur ma relation avec le temps.

Prendre le temps de rechercher une cohérence de vie pour préserver notre santé et notre famille.

CONTENU, PROGRAMME

1ère demi journée : Mon rapport au temps

• L'importance de la ressource temps
•L'impact de leur comportement sur leur efficacité personnelle
•Identifier les principales sources de stress, de pertes de temps et de déconcentration
•Repérer les « diablotins » qui entravent notre capacité à vivre pleinement notre existence.
•Constater leurs réussites et difficultés dans leur propre gestion du temps.
• Constater ses réussites et difficultés dans la gestion du temps
• Quels sont nos diablotins favoris ?
> Réflexion individuelle : Identifier nos propres réticences ou blocages. Repérer les « diablotins » qui nous gênent pour vivre pleinement le temps en nous empêchant d'être lucide, tenace et serein.
Prendre conscience de leur existence et de leur façon d'agir, puis nous donner les moyens pour leur faire face.

2ème demi journée : Mon rapport au temps
• Clarifier les différentes étapes pour atteindre leur projet de vie.
• Reconnaitre un environnement ou une relation contraire a leurs besoins.
• Redéfinir ses priorités de vie
• Définir mon projet de vie
> Réflexion Individuelle : Identifier les secteurs de votre vie où vous êtes «bien» et ceux sur lesquels vous devez porter votre attention pour mieux vivre votre temps. Clarifiez les différentes étapes pour atteindre votre projet de vie. Satisfaire les valeurs qui vous animent. Se réaliser et s'épanouir

3ème demi journée : Réussir son projet de vie
• Ce qui les motive à adopter un comportement nouveau pour se protéger des effets du temps qui s'accélère.
• Se réaliser et s'épanouir.
• Définir avec précision leurs objectifs .
• Se positionner au coeur de ses objectifs
> Echange d'expériences : Faire un état des lieux des solutions a mettre en place pour augmenter notre efficacité. Travail en binôme : Définir avec précision son objectif en tenant compte des avantages et inconvénients à l'atteinte de cet objectif. L'objectif personnel puissant est beaucoup plus qu'un simple objectif. C'est un but, une vision forte qui guide nos choix et nos actions au quotidien.

4ème demi journée :
• Identifier les secteurs de vie où ils sont « bien » et ceux sur lesquels ils doivent porter leur attention pour mieux vivre leur temps.
• Faire un choix entre deux activités.
• Négocier entre deux parties de ma personnalité en conflit
• Construire sa propre ressource face au temps qui s'accélère.
> Réflexion individuelle : Permettre de faire un choix entre deux activités (vie professionnelle et vie privée) en conservant une neutralité bienveillante de chacune des parties vis-à-vis des activités de l'autre. Apprendre un comportement nouveau pour lutter contre le temps qui s'accélère. Pouvoir trouver un « état interne », agissant comme une « ressource ». Réaliser que nos « petits bonheurs » ne prennent généralement pas beaucoup de temps. Y accéder est est une question d'état d'esprit.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Une formation - action active et impliquante :

Les ¾ du temps de cette formation sont consacrés à des exercices faisant appel à une participation active des stagiaires:

- réflexions en sous-groupe
- exercices de sensibilisation
- échanges d'expériences

PRE-REQUIS

Chef d'entreprise et encadrement

FORUM COLLAB DEC 21 | **2 jours soit 14h** | **600.00 € HT / 720.00 € TTC**