

# TROUVER SON EQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

## (ancien GESTION DU TEMPS 2)

par Sébastien WATELET

On aimerait être partout à la fois et l'hyper-connectivité nous y encourage. Trouver un équilibre subtil entre les besoins et les ressources, entre les ambitions et le capital temps/énergie, entre les temps « pour agir » et les temps « pour être », dans le couple ou dans une équipe... s'avère pourtant indispensable au bien être. Cette formation vous offre des outils et l'opportunité de définir vos propres solutions.

### FORMATEUR/TRICE

Une carrière de quinze ans sur différents postes de management au sein du groupe Orange, Sébastien WATELET est actuellement directeur des processus à la direction de la relation clients entreprises.

Il est aussi formateur freelance spécialisé en gestion du temps, management et leadership. Ainsi que coach professionnel depuis 2011, responsable national de la commission de coaching solidaire de l'European Mentoring and Coaching Council (EMCC).

### OBJECTIFS, BENEFICES

- Conduire une réflexion personnelle sur mon équilibre au travail
- Trouver un équilibre entre les besoins et les ressources, entre les ambitions et le capital temps/énergie
- Prendre le temps de rechercher une cohérence de vie pour préserver notre santé et notre famille

### CONTENU, PROGRAMME

#### SEQUENCE 1 : MON RAPPORT AU TEMPS

##### Objectifs :

- Evaluer votre épuisement professionnel
- Déterminer votre capacité à gérer votre relation aux autres
- Clarifier votre degré d'accomplissement personnel
- 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

##### Programme :

- Identifier votre épuisement professionnel
- Quels sont vos diablotins favoris ?

#### SEQUENCE 2 : CLARIFIER SON PROJET DE VIE

##### Objectifs :

- 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

##### Programme :

- Redéfinir ses priorités de vie
- Définir mon projet de vie

#### SEQUENCE 3 : REUSSIR SON PROJET DE VIE

##### Objectifs :

- Faire un état des lieux des solutions à mettre en place pour augmenter notre efficacité
- 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.
- 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 une question d'état d'esprit.

##### Programme :

- Le levier de l'énergie
- Se positionner au cœur de ses objectifs
- Négocier entre deux parties de ma personnalité en conflit
- Construire sa propre ressource face au temps qui s'accélère

#### 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-groupes
- Réflexions individuelles
- Echanges d'expériences

