TROUVER SON EQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

par Philippe DARGET

FORMATEUR/TRICE

Philippe DARGET a 49 ans, il a 2 enfants et habite la région Montpelliéraine. Issu du secteur de la grande distribution, il y a acquis ses premières expériences de formation et de coaching.

Il a créé Darget Formation & Coaching en 2001 pour se consacrer exclusivement à ce travail de transmission qui lui tient à cœur. Coach certifié, soucieux de se former aux dernières techniques, il a successivement obtenu la certification PNL et la certification Process Communication, une approche très pragmatique dont les principes sont en accord avec sa philosophie de la formation et du coaching.

Il est référencé au CJD national sur ce module de formation depuis 12 ans.

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

Mon rapport au temps

.Constater ses réussites et difficultés dans la gestion du temps
.Quels sont nos diablotins favoris ?
. Clarifier son projet de vie
.Redéfinir ses priorités de vie
.Définir mon projet de vie
. Réussir son projet de vie
.Se positionner au coeur de ses objectifs
.Négocier entre deux parties de ma personnalité en conflit
.Construire sa propre ressource face au temps qui s'accélère.

Moyens et outils pédagogiques :
Travail en sous groupes, en binôme ou en individuel et échanges d'expériences.

Livret participant : activités d'apprentissage et supports visuels.

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 1/ NOVEMBRE 2022 | **2 jours soit 14h** | **820.83 € HT / 985.00 € TTC**