

## Contact :

Adriane Jeanjean

📞 06.95.12.85.54

✉️ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr

🕒 3h00  
en distanciel

💶 300 €  
Intra-entreprise : sur demande

## Prochaine session :

VENDREDI 4 AVRIL 2025  
14h-17h

ou intra-entreprise sur demande

## Nombre de participants :

2 à 6

## Cible :

Employés, managers et toute personne souhaitant améliorer son équilibre vie professionnelle-vie personnelle.

## Prérequis :

Aucun

## Moyens pédagogiques :

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

## Objectifs pédagogiques :

---

- Identifier les obstacles à un bon équilibre.
- Mettre en pratique des stratégies pour améliorer l'équilibre.
- Mieux s'organiser pour être plus efficace.
- Apprendre à déculpabiliser et poser des limites.

## Programme de formation :

---

### 1. Introduction à l'équilibre

Définition de l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

Auto-évaluation : Identification des domaines de la vie professionnelle et personnelle.

### 2. Obstacles à l'équilibre

Identification des obstacles courants à un bon équilibre.

Impact du déséquilibre sur la vie quotidienne.

### 3. Stratégies pour améliorer l'équilibre

Prioriser les tâches et définir des objectifs SMART.

Prendre des pauses efficaces.

Savoir dire non et gérer les attentes des autres.

### 4. Élaboration d'un plan d'action personnel

## Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

## Les Plus :

---

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €