



CONCILIER VIE PRO et VIE PERSO

...et trouver un nouvel équilibre

Besoin d'appréhender votre quotidien différemment ? ...de mieux gérer vos priorités ? ...de vous préserver du surmenage ?
...de clarifier vos propres enjeux ? ...de créer de nouvelles habitudes plus satisfaisantes ? ...de gagner en sérénité ?
...Alors ce programme est fait pour vous !

Intention

Cette formation-atelier est l'occasion de développer une autre posture et de changer de perspectives pour vous adapter à la complexité de notre époque, mettre des mots sur vos ressentis et surmonter votre stress, développer votre qualité de vie professionnelle et personnelle, accroître vos performances et résultats, et ce dans un contexte convivial.

Objectifs

↳ **Comprendre, décider, s'adapter, expérimenter, s'autodiscipliner...**

✓ **Savoir-être** : identifier ce qui vous met tant en stress, dépasser vos blocages, faire confiance à votre intuition, accepter de lâcher prise, identifier vos enjeux de vies, aller vers l'essentiel qui a du sens...

✓ **Savoir-relationnel** : adapter votre tonalité en stress, s'auto-réguler, savoir faire des compromis, veiller sur vos besoins fondamentaux, oser demander de l'aide, oser poser vos limites, équilibrer la quantité de contacts, structurer votre temps relationnel...

✓ **Organisation** : cloisonner vos temps de vies, aménager votre espace de vie, instaurer une nouvelle routine, optimiser votre temps et vos priorités, planifier et créer vos to-do-lists, gagner en flexibilité, veiller sur votre hygiène de vie et vos stratégies...

Bénéfices visés

✓ Gagner en assurance, **s'adapter** avec plus de flexibilité, **discernement**, fierté.
✓ **Être acteur de son changement**.
✓ **Sérénité**, bien-être, **motivation**.
✓ Efficacité, productivité, lâcher-prise, relever les défis quotidiens,

1 – Faire le point sur soi et sa réalité actuelle en télétravail.

- Dresser un état des lieux de sa situation, clarifier ses représentations.
- Questionner ses dysfonctionnements, difficultés, freins, blocages et voleurs d'équilibre.
- Analyser son niveau de stress et exprimer ses émotions.
- Différencier les causes internes des causes externes.
- Examiner les impacts du déséquilibre sur ses sphères pro et perso.

2 – Définir son propre équilibre de vie pro/perso.

- Clarifier ses enjeux de vies pro et perso et son équilibre idéal pour mieux cloisonner ses vies.
- Savoir reconnaître les obstacles à l'équilibre, et les avantages et inconvénients du déséquilibre.
- Découvrir le pan de sa personnalité qui a besoin d'attention.
- Faire la liste de ses besoins fondamentaux à combler.
- Identifier ses priorités de vies pro et perso et dans quel sens faire pencher la balance.
- Définir sa propre notion d'équilibre entre vie pro et vie perso.

3 – S'organiser pour développer son équilibre et gagner en efficacité.

- Repérer les alternatives en termes de :
 - confort individuel et mieux-être
 - relations en interne et externe
 - organisation
 - optimisation de son temps et de ses priorités
- Élaborer sa propre stratégie en fonction des éléments identifiés précédemment.

4 – Cultiver son nouvel équilibre au quotidien et veiller sur son écologie.

- S'autodiscipliner - Veiller sur son hygiène de vie - Faire le point au quotidien.
- Garder à l'esprit les bénéfices d'un nouvel équilibre de vies pro/perso.
- Lâcher-prise et deuils à faire.
- Synthétiser ses propres clés et ses apprentissages avant de s'engager à faire quelques petits pas et d'approfondir chez soi en autonomie.

Modalités

- **Programme déclinable sur 1 ou 2 jours, pour 6 à 12 personnes.**
- **En amont** : quiz de sensibilisation.
- **En présentiel** : alternance entre apports théoriques, réflexion et partages.
- **En aval** : recueil des apprentissages.

Prérequis

- S'impliquer personnellement pour en retirer de vrais bénéfices.

Inscription

- **Par courriel** à contact@osez-l-odysee.fr avec formulaire et acompte de 30%.
- **Règlement** du solde au plus tard 15 jours avant la date choisie.

