

# ARTICULER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

L'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle peut être difficile à trouver. Il implique parfois de jouer les équilibristes entre investissements, ambitions professionnels et désirs d'épanouissement dans la vie sociale et familiale. L'hyper-connexion vient ajouter une complexité à cette difficulté de trouver un

juste milieu satisfaisant pour tous. Cette formation va permettre d'identifier votre situation et de préciser vos objectifs personnels pour ajuster les comportements qui vous semblent souhaitables, acceptables et durables.

## OBJECTIFS

- Évaluer son positionnement par rapport à l'équilibre « vie pro/vie perso »
- Identifier des objectifs réalisables et tenables dans la durée
- Intégrer de bonnes pratiques pour communiquer et agir (besoins, stress, émotions)



28 et 29 mars, à Paris 15



780 € *adhérent*

1170 € *non-adhérent*  
(par personne)



2 jours

0153 98 95 03 – [formation@fehap.fr](mailto:formation@fehap.fr)

## CONTENU

### Comprendre les enjeux

- Identifier les différents enjeux pour l'individu
- Que dit la loi ? Quels enjeux pour le télétravail ?
- Quelle est la frontière ?

### Identifier les zones de limites et de confort

- Diagnostic et confrontation de diverses situations
- Et le stress dans tout ça ? Quels modes d'actions sur l'individu et sa santé ?
- Quelles répercussions à court et à long termes ?

### Des leviers pour agir

- Faire le point pour soi et repérer les zones sensibles
- La gestion du temps
- L'impact de la communication, de l'information et des relations
- Distinguer le besoin de la demande
- L'écoute des émotions
- Identifier les bonnes pratiques

## Prérequis

Aucun

REMPLISSEZ UN BULLETIN D'INSCRIPTION EN LIGNE

## PUBLICS

- Dirigeants
- Managers

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Pédagogie interactive alternant :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Questionnaire d'auto-positionnement
- Jeux de rôle – jeux à visée pédagogique
- Exercices en sous-groupe

### Grille d'auto-évaluation des acquis de la formation

- Quiz avant-après
- Questionnaire de satisfaction
- Questionnaire d'évaluation des acquis

## INTERVENANTS

- Psychologue du travail