


### Fiche 47. EQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE-VIE PERSONNELLE

 **DURÉE CONSEILLÉE** : une journée

 **PRIX** : nous consulter

 **PRÉREQUIS (CONNAISSANCES)** : Aucun

 **POUR QUI ?** : Managers, et tous les acteurs de l'entreprise

Nous vous invitons à nous communiquer toutes spécificités individuelles (par exemple un handicap ou situation de handicap) pouvant nécessiter une adaptation de la formation.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX DE LA FORMATION

- PRENDRE CONSCIENCE SON PROPRE ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE-VIE PERSONNELLE
- IDENTIFIER LES ENJEUX PERSONNELS ET PROFESSIONNELS DE LA DÉCONNEXION
- SAVOIR COMMENT FAVORISER LA RÉCUPÉRATION ET LA DÉCONNEXION

Les objectifs pédagogiques opérationnels sont détaillés dans le programme par module.

#### PROGRAMME (ADAPTABLE SUR MESURE SELON VOS ENJEUX ET BESOINS\*)

##### AVANT :

Autodiagnostic, recueil des attentes préliminaires et documents de préparation multiformats (exemples : vidéos, infographies, ...).

##### PENDANT :

#### MODULE 1 : DEFINIR ET COMPRENDRE L'ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE-VIE PERSONNELLE

- Connaître les fondamentaux juridiques
- Identifier le déséquilibre comme un risque psychosocial
- Définir la notion de déconnexion et de rumination

 **Activité** : Quiz interactif


#### MODULE 2 : L'IMPORTANCE DE SE DECONNECTER ET DE RECUPERER

- Identifier les impacts et enjeux de l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle
- Pouvoir identifier son état d'équilibre actuel
- Identifier le rôle du numérique dans l'équilibre professionnelle et vie personnelle
- Définir la surcharge mentale et le burnout

 **Activité** : Autodiagnostic de son état d'équilibre vie professionnelle / vie personnelle

**\*PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL :   
[CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM](mailto:CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM)

PAR TÉLÉPHONE :   
**01.53.45.54.21**

VIA NOTRE SITE INTERNET :   
<https://ekilibre-conseil.com/>

### MODULE 3 : LES BONNES PRATIQUES POUR FAVORISER SON EQUILIBRE

- Pouvoir identifier les perturbateurs
- Identifier les outils digitaux et bonnes pratiques pour favoriser son équilibre
- Connaître les notions fondamentales du changement
- Apprendre à mieux gérer son temps
- Comprendre l'importance de la mise en place de rituel
- Savoir mettre en place un plan d'action personnel



**Activité** : Appropriation d'outils pour identifier son plan d'action personnel

#### APRÈS :

Accès privilégié à l'espace Ekilibre Académie pour consulter vos documents à remplir, les supports de formation et notre section « pour aller plus loin » pour approfondir vos connaissances.

#### EVALUATION ET ATTESTATION DE LA FORMATION :

- ✓ Evaluation des acquis (Test QCM, cas pratique, mise en situation, étude de cas)
- ✓ Evaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire individuel et note de synthèse pour le groupe)
- ✓ En option : Evaluation à froid
- ✓ Attestations : des acquis et de suivi pour chaque participant

#### L'EXPERIENCE EKILIBRE ACADEMIE, C'EST AUSSI :

- Une approche pédagogique adaptée à une formation active et participative.
- Des formateurs passionnés, experts et à votre écoute.
- Des formations qui placent l'apprenant au cœur du processus d'apprentissage.
- ➔ Permettant un taux de réussite de 100 %


#### LES OPTIONS :

- Durée de la formation ajustable
- Format également disponible en anglais
- Consolidation des apprentissages par la mise en œuvre d'ateliers de retour d'expérience à 3 mois
- Format adaptable en 100% distanciel et interactif
- Formation mixte (Présentiel et distanciel)
- ➔ En cas de format distanciel : nécessité de disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet.

SOMMAIRE

**\*PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL :   
[CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM](mailto:CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM)

PAR TÉLÉPHONE :   
**01.53.45.54.21**

VIA NOTRE SITE INTERNET :   
<https://ekilibre-conseil.com/>