



2
Jours

Trouver l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle

dans **GESTION DU TEMPS - GESTION DU TEMPS** / Réf : EFF-TEM-05

Objectifs de la formation

- Définir ses aspirations et ses compétences
- Savoir organiser son temps
- Concilier vie professionnelle et personnelle

Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Définir ses aspirations et ses compétences

- Identifier ses valeurs et ses priorités pour être dans l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle
- Formuler des objectifs, pour sa vie professionnelle et sa vie personnelle
- Travailler sur ses priorités, l'urgent et l'important

Jour 1 - Après-midi

2. Organiser son temps

- Evaluer le temps nécessaire pour chaque action et chaque tâche professionnelle et personnelle
- Apprendre à planifier sa journée, sa semaine, son mois
- Prendre conscience de la dimension collective : organiser son temps en cohérence avec le groupe (équipe, manager, famille...)
- Trouver le point d'équilibre entre la rigueur de la planification et la souplesse pour gérer les imprévus

Jour 2 - Matin

3. Développer son savoir-être pour mieux concilier vie professionnelle et vie personnelle

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :





- Accueillir et gérer ses émotions (culpabilité, colère, peur, stress, découragement...)
- Demander de l'aide et savoir dire non
- Optimiser sa communication
- Développer l'estime de soi

Jour 2 - Après-midi

4. Des outils concrets à mettre en place au quotidien

- La respiration et la relaxation
- Rester optimiste
- Rester acteur de sa planification et ne pas subir les événements extérieurs
- Apprendre à négocier

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Toute personne souhaitant organiser sa vie professionnelle en cohérence avec ses aspirations personnelles

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Autodiagnostic de sa gestion du temps
- Apports théoriques et méthodologiques

Modalités d'évaluation

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :





- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :



