

NOUVEAU

Développer la performance au travail par la conciliation vie privée / vie professionnelle

OBJECTIFS

- S'autoriser à réussir professionnellement et personnellement.
- Concilier vie privée et vie professionnelle.
- Gérer son temps.
- Définir et savoir gérer ses priorités.
- Savoir dire non sans agressivité.
- Utiliser une méthode proactive de résolution de problèmes pour augmenter la performance.

PROGRAMME

Jour 1 :

- **Questionner son environnement professionnel et personnel.**
- Présentation de chacun et de ses objectifs.
- Charte de vie de groupe.
- Prendre conscience des différents aspects de sa vie.
- Dessiner son auto-portrait.
- Exercice de créativité.
- Définir ses priorités.
- **Développer une vision positive des valeurs de temps.**
- Analyser les causes comportementales de sa relation au temps.
- S'appuyer sur les compétences de chacun grâce à la délégation.

Jour 2 :

- **Dynamiser sa vie de famille et sa vie en équipe.**
- Valoriser son entourage.
- Réagir face aux aléas du quotidien.
- Mettre en place une attitude proactive de résolution de problèmes.
- Troc des trucs, des idées de chacun.
- **Bilan de la formation :**
- Ancrage des découvertes et applications.
- Etablissement de la feuille de route de chacun.
- Evaluation en fin de formation.
- Délivrance d'un certificat de compétences.
- Possibilité d'un suivi personnalisé par mail.

MÉTHODE

Apports théoriques avec appui de fiches techniques.
Apports pratiques à chaque réunion : expérimentation des fiches techniques par des exercices et des jeux de rôles.
Retour sur expérimentation auprès du formateur à chaque réunion.

**FORMATION DÉLIVRANT UN
CERTIFICAT DE COMPÉTENCES**

ÉLIGIBLE AU CPF

DURÉE

2 jours

Dates et lieux

20 et 21 juin à Orléans
30 septembre et 1^{er} octobre
à Tours
2 et 3 décembre à Blois

Coût*

Adhérents : 460 euros
Non adhérents : 500 euros

Animation

Anne MALOUINE-CORBIN, Isabelle AUZIAS ou Henriette DESTREMAU, formatrices certifiées - AMC Ressources

Public

Tout collaborateur (cadre, manager, chef de projet, assistante, ...) qui a besoin de mieux concilier vie privée et vie professionnelle, pour mieux remplir ses missions.

Prérequis

Forte volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Contact

► Juliette MICHEL

✉ juliette.michel@frapscentre.org

☎ 02 47 37 69 85

Inscription en ligne :
www.frapscentre.org



*Certains dispositifs existent pour financer vos formations en tout ou partie. Contactez-nous !