



Équilibre

TRAVAIL / VIE PERSONNELLE

Objectifs de la formation

- Identifier les facteurs de déséquilibre entre vie professionnelle et personnelle.
- Explorer des stratégies pour améliorer cet équilibre.
- Développer des compétences en gestion du stress et en communication.
- Créer un plan d'action personnalisé pour maintenir cet équilibre.

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Ateliers interactifs et discussions en groupe.
- Techniques de relaxation et de gestion du stress.
- Exercices pratiques de réflexion personnelle.
- Partage d'expériences et conseils d'experts.

Présentation et débouchés

Cette formation a pour but d'aider les participants à trouver un équilibre sain entre leur vie professionnelle et personnelle. Elle s'adresse à toute personne cherchant à réduire le stress et à améliorer son bien-être. Les débouchés incluent une meilleure qualité de vie, une augmentation de la satisfaction au travail et une diminution du risque de burn-out.

Durée

7 H

La formation se déroule sur 1 jour.

Programme

2 étapes

- **Matin** : analyse des déséquilibres, facteurs de stress.
- **Après-midi** : techniques d'équilibre, plan d'action individuel.



FORMATION ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Pour nous faire parvenir d'éventuels besoins spécifiques,
nous écrire à : cfp02@cfp02.info

CERTIFICATION

Attestation de formation validant les compétences acquises.

Modalité d'évaluation

Évaluations qualitatives et quantitatives avant et après la formation.

Formation "distanciel/présentiel"

Présentiel, possibilités de modules distanciels sur demande.

TARIF (indicatif)

250 €

Par participant.

FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Nouveauté
2025

Taux d'amélioration du bien-être au travail mesuré par auto-évaluation, suivi 3 mois après la formation.