

Équilibrez votre vie

Puissance émotionnelle - 3



Public visé : Cet accompagnement concerne les femmes (et aussi les hommes) en entreprise

Prérequis : aucun

Modalité et délais d'accès : aucun critère spécifique

Accessibilité aux personnes handicapées : nous prévenir au minimum 2 semaines avant la formation pour adapter au cas par cas. Salle accessible aux personnes à mobilité réduite .



Dates à convenir



3,5 heures



8 mini
12 maxi

Objectifs



- Concilier Vie Pro/ Vie Perso sans culpabilité
- Prendre conscience de ce qui fonctionne bien et des axes d'amélioration
- Imaginer une situation plus en accord avec vous-même
- Découvrir des outils pour mieux équilibrer sa vie
- Agir dès aujourd'hui pour se sentir mieux

Programme et contenu



État des lieux

- Autodiagnostic de votre situation aujourd'hui et votre situation idéale

Agir pour équilibrer sa vie

- Identifier comment faire évoluer votre situation avec l'index de conscience
- Expérimenter les quatre injonctions « anti-équilibre de vie »
- Capitaliser sur vos ressources : outils de la psychologie positive, solutions personnelles
- Agir pour équilibrer votre vie avec l'étoile du changement

Tarifs



- Les tarifs sont indiqués sur site de Graines de Succès, en page :
- <https://grainesdesucces.com/equilibrez-votre-vie/>



Organisme de formation enregistré sous le N°11788417878
auprès du préfet de région Îles de France
RCS Versailles 849 981 659 •
5 avenue Charles Lambert 78400 Chatou • www.grainesdesucces.com

N° : equilibrez vieV2
Création : 20 nov 2018
Révision : 14 mai 2020

Equilibrez votre vie

Puissance émotionnelle -3



*Pédagogie
dynamique,
ludique*



*Repartir avec
un premier
pas concret*

Contact :

Françoise Clechet, dirigeante
info@grainesdesucces.com
Tel : 0789629918



Compétences visées



- Organiser les conditions d'équilibre de sa vie professionnelle et personnelle pour se sentir mieux et rendre durable sa performance.

Moyens pédagogiques



- Nous prenons un soin tout particulier à l'ingénierie pédagogique de nos formations.
- Nos formatrices sont toutes coachs certifiées, des professionnelles en activité. Nous proposons des exercices ludiques, efficaces, très concrets pour permettre aux stagiaires de progresser.

Modes d'évaluation - Sanction finale



- Auto-évaluation avant la formation sur les compétences à développer.
- Evaluation en fin de formation en mode QCM
- Enquêtes satisfaction à chaud et à froid 3 mois après la formation
- Sanction finale: Attestation de fin de formation

Formateurs



- Françoise Clechet, coach certifiée PCC, dirigeante Graines de Succès
- Claudine Deslandres, coach certifiée PCC, conférencière et experte en communication
- Eglantine Bonetto, coach certifiée ACC, comédienne et artiste peintre
- Marie-Hélène, coach certifiée ACC, experte en image professionnelle

