

Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

## Trouver son équilibre entre sa vie personnelle et professionnelle

2 jours (14 heures) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-EQUI | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel <sup>(1)</sup>

Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Stress, équilibre personnel et bien-être au travail



### À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Etre plus efficace et performant en tenant compte de votre équilibre
- Trouver un équilibre dans vos différentes "tranches de vie"
- Atteindre davantage d'épanouissement professionnel et personnel.

### Niveau requis

Se mettre en situation à partir de son agenda personnel et d'une semaine type.

### Public concerné

Toute personne soucieuse d'atteindre un équilibre et une harmonie dans sa vie professionnelle ou personnelle.

### Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

#### (1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel \* (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes \*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

\* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. \*\* Ratio variable selon le cours suivi.

# Programme

## Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

## Mon bilan personnel

- Photographie de ma semaine type
- Les activités qui nous donnent de l'énergie
- Les activités toxiques
- La roue de la vie : les différentes tranches de vie (création d'un graphique représentant différentes parties de la vie : vie professionnelle, vie de famille, activités et sorties...)
- Auto-évaluation de sa vie quotidienne
- Réajustements en parallèle de la roue de la vie et plan d'action concret : demain je commence à...

## Intelligence émotionnelle

- Se positionner dans sa santé émotionnelle
- Introduction à la communication bienveillante
- Exprimer ses sentiments, ses besoins et proposer des actions justes
- Exercices pratiques et jeux de rôle

## Boîte à outils pour gérer son stress

- L'impact du digital sur son équilibre
- Se donner des permissions
- Se reconnecter à soi même
- Initiation aux différentes méthodes : sophrologie, cohérence cardiaque, méditation, EFT...
- Exercices pratiques
- Auto-évaluation du surmenage professionnel
- Agir sur ses stressseurs (sommeil, nutrition, activité physique, rangement bureau et maison)
- Applications Smartphone pour avoir son équilibre à portée de main (exemples : Petit bambou, Namatata...)

## Les grands axes d'une vie équilibrée

- Les 7 piliers de vie qui équilibrent notre vie
- L'intégrité
- Les valeurs professionnelles et personnelles
- Les croyances limitantes et celles qui nous font pousser des ailes
- Le carré d'Eisenhower
- La psychologie positive
- Les limites

## Une raison d'être

- Mon projet
- Ma vision
- Le sens qu'on y donne

## L'existence et le respect des règles dans sa vie professionnelle

- Organisation explicite
- Contrats de travail explicites : la clarté des rôles, les missions ont-elles bien été définies ? Sont-elles en lien avec le travail quotidien ou une source de stress en plus ?

### **La qualité du relationnel**

- Mieux communiquer
- Apprendre à dire non
- Oser déléguer et contrôler
- Ne plus se juger ou juger les autres
- Quels sont nos soutiens ?
- Signaux de reconnaissance
- Le contrat (relationnel) de confiance de S. Karpman

### **Des moyens de fonctionnement**

- Un plan d'action pour se motiver suffisamment
- Les moyens de le réaliser
- Des indicateurs de réussite

### **La créativité**

- Instaurer des moments de créativité afin de lâcher les tensions
- Création de son tableau des rêves

### **Synthèse de la session**

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur
- à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud