

# CONCILIER POSITIVEMENT VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE EN TÉLÉTRAVAIL

📍 Référence : C13

€ Tarif intra entreprise : nous contacter

🕒 Durée préconisée : 1 jour



## Public :

Tout collaborateur



## Prérequis :

Aucun

## Objectifs :

- ✓ Concilier efficacement vie professionnelle et personnelle dans un même lieu
- ✓ Créer une harmonie entre les deux au service de son bien-être

## Programme :

### Prendre du recul sur l'impact du télétravail sur son équilibre pro/perso

- Décrypter ses différents domaines de vie : la roue des responsabilités
- Analyser où vont son attention et son énergie
- Prendre la mesure du phénomène connexion/déconnexion

### Trouver un équilibre au service de son efficacité professionnelle et de son bien-être personnel

- Lâcher l'idée d'une contradiction entre performance pro et bien-être perso
- Établir ses priorités et garder le cap
- Développer sa focalisation au service de ses objectifs
- Établir des règles claires et durables
- Identifier des astuces qui changent la donne
- Mettre en place un plan d'action concret pour entretenir un équilibre positif

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation inter-entreprise



✉ Merci de bien vouloir adresser ce bulletin d'inscription à [contactentreprises@udd.eu](mailto:contactentreprises@udd.eu)

## FORMATION :

Titre de la formation :   
Date de la session :  /  /     Lieu de la formation :   
Tarif par participant :  € net de taxe

## PARTICIPANT(S) :

Civilité : <input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur	Civilité : <input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur
Prénom : <input type="text"/>	Prénom : <input type="text"/>
Nom : <input type="text"/>	Nom : <input type="text"/>
Fonction : <input type="text"/>	Fonction : <input type="text"/>
Téléphone : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Téléphone : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
E-mail : <input type="text"/>	E-mail : <input type="text"/>

## ENTREPRISE :

Nom de l'entreprise :   
Adresse :   
Code postal :      Ville :

### Adresse de facturation si différente :

Adresse :   
Code postal :      Ville :

## RESPONSABLE DE FORMATION (suivi de l'inscription) :

Civilité : <input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur	Fonction : <input type="text"/>
Prénom : <input type="text"/>	Téléphone : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Nom : <input type="text"/>	E-mail : <input type="text"/>

## FINANCEMENT :

Prise en charge OPCO :  Oui  Non

### Si oui, préciser :

Nom de l'OPCO :   
Adresse :   
Code postal :      Ville :

### INFORMATIONS DU CONTACT :

Civilité : <input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur	Téléphone : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Prénom : <input type="text"/>	E-mail : <input type="text"/>
Nom : <input type="text"/>	

Date :  /  /

Signature du responsable de l'inscription\* :



Pour toute correspondance :  
[contactentreprises@udd.eu](mailto:contactentreprises@udd.eu)

Nos conditions générales de vente sont consultables sur le lien suivant [CGV](#)  
et nos mentions légales sur le lien suivant [Mentions légales](#)

Université du Domicile – Centre de formation Entreprises  
66 avenue du Maine 75014 PARIS – 01 45 49 99 15

Siège social : UDD 60 rue Saint-Blaise 61000 Alençon – NAF/APE : 8299Z

RCS : 834 111 601 ; TVA intra-communautaire : FR13834111601

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 28610102561 auprès du préfet de région de Normandie

\* Les signatures doivent être obligatoirement manuscrites ou électroniques à condition qu'elles correspondent aux normes en vigueur (Universign, Docusign, Yousign, Je suis en cours, etc.).

© UDD // Tous droits réservés // Octobre 2022 // Création : Hogueia Design // Crédits photos Shutterstock : loreanto