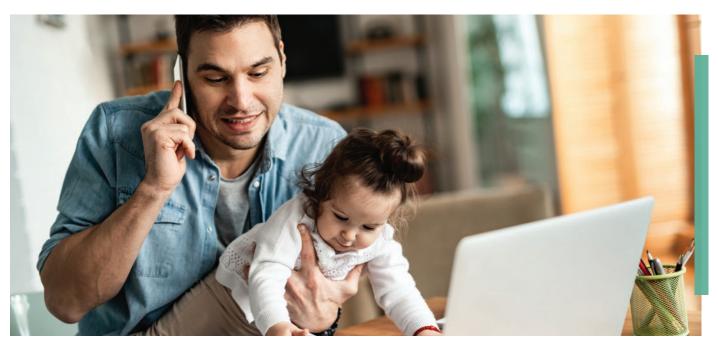
CONCILIER POSITIVEMENT VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE EN TÉLÉTRAVAIL

Référence : C13

€ Tarif intra entreprise : nous contacter

Durée préconisée : 1 jour





Public: Tout collaborateur



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

DRMATION :	
tre de la formation :	
	formation:
Tarif par participant :	
ARTICIPANT(S) :	
vilité : Madame Monsieur	Civilité : Madame Monsieur
énom :	Prénom:
om:	Nom:
onction:	Fonction:
éléphone :	Téléphone :
mail:	E-mail:
NTREPRISE :	
om de l'entreprise :	Adresse de facturation si différente :
dresse:	Adresse:
ode postal : Ville :	Code postal : Ville :
ESPONSABLE DE FORMATION (suivi de l'inscription) :	
vilité : Madame Monsieur	Fonction:
énom :	Téléphone :
om:	E-mail :
INANCEMENT: rise en charge OPCO: Oui Non Si oui, préciser: Nom de l'OPCO:	
Adresse: Code postal: Ville:	
INFORMATIONS DU CONTACT : Civilité : Madame Monsieur	
Prénom :	Téléphone:
Nom:	E-mail:
Date: / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	(?)
A	Pour toute correspondance :
Signature du responsable de l'inscription* :	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 † 5 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 Normand
*Les signatures doivent être obligatoirement manuscrites ou électroniques à condition qu'elle 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 : I