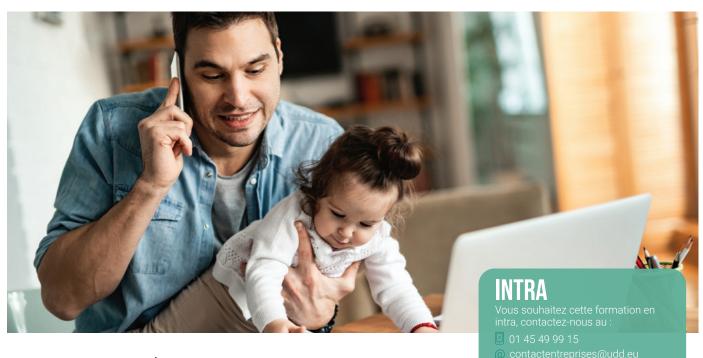
CONCILIER POSITIVEMENT VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE EN TÉLÉTRAVAIL

Référence : C13

€ Tarif intra : nous contacter

Durée préconisée : 1 jour





Public:Tout collaborateur



Objectifs:

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

Programme:

- 1. Prendre du recul quant à 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
- 2. 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