

Redessiner les frontières entre vie professionnelle et vie privée

Séminaire de directeurs

Objectifs de la formation

- Formaliser les sphères de sa vie professionnelle et de sa vie privée
- Partager les bonnes pratiques entre pairs
- Prendre conscience du besoin d'équilibre entre ses vies professionnelle, personnelle et sociale

Public

- Cadres, managers
- Toute personne nécessitant une redynamisation de son potentiel créatif

Durée

- Module A : 1 jour
- Module B : 4 heures

Contenu

- Identifier les dysfonctionnements dans chaque sphère
- Revisiter ses aspirations professionnelles et personnelles
- Mettre en œuvre des axes d'amélioration dans chaque sphère

Module A: Au programme : PRISE DE CONSCIENCE et APPLICATION

- le matin :
Présentation du programme, expression des besoins attendus
Réflexion sur ses modes de fonctionnement actuel
Présentation du trépied de Lègeron 2008
Echange et partage de pratiques
- l'après-midi:
Projection de choix de vie, dépassement de soi
Appropriation d'applications concrètes au quotidien

A la fin de cette session, les managers ont identifié des faiblesses, pris du recul en élargissant leur terrain d'action, hiérarchisé leurs priorités, mis en place des actions adaptées à leur situation sur leur vie professionnelle, personnelle et sociale

Module B: Application SUIVI DU MODULE A

- Lors de cette session, nous reprenons les points qui ont été soulevés lors du module A.
Nous constatons la mise en œuvre des engagements et les actions non-réalisées.
Nous étudions les écarts et les écueils
Nous fixons de nouveaux objectifs plus ciblés
Validation et évaluation des moyens à mettre en place

Modalités pédagogiques

- Cette méthode est basée sur l'expérimentation, l'analyse du vécu, des apports théoriques, des échanges en petits groupes, partage en grand groupe, débrief en présence du N+1

Nombre de participants: 8 à 12 personnes

Coûts: Nous consulter

Lieu: Inter et/ou Intra-entreprise