

Équilibre vie pro/vie perso : apprendre à déconnecter et se recentrer

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

MCG EQUILIBRA & CONSEILS
Marie-Cécile GAYRAL
06.15.81.84.64
gayralmariececile@gmail.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien
Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Sans conditions - Sur devis et demande.

Prérequis pédagogiques :

Aucun prérequis spécifique.

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

- Identifier les sources de déséquilibre entre vie professionnelle et personnelle. - Apprendre à poser des limites claires pour mieux gérer son temps. - Acquérir des techniques de relaxation pour se recentrer. - Développer des stratégies pour déconnecter mentalement du travail. - Mettre en place des habitudes de bien-être pour améliorer l'équilibre global.

Contenu et modalités d'organisation

Jour 1 : Comprendre l'équilibre et identifier les sources de stress - Évaluer son équilibre vie pro/vie perso * Identifier les signes de déséquilibre * Comprendre l'impact du stress et de la surcharge de travail sur la vie personnelle * Exercices d'auto-évaluation : analyser son quotidien et ses priorités - Poser des limites et gérer son temps * Apprendre à dire non sans culpabilité * Organiser son emploi du temps pour concilier les deux sphères de vie * Exercices pratiques : planification et gestion du temps pour un meilleur équilibre Jour 2 : Techniques de déconnexion et recentrage - Techniques de relaxation pour se recentrer * Découvrir des méthodes de relaxation : respiration, méditation, sophrologie * Mise en pratique : exercices pour relâcher les tensions et recentrer son énergie * Intégrer des pauses de bien-être dans son quotidien professionnel et personnel - Mettre en place des habitudes de bien-être durables * Stratégies pour se déconnecter efficacement du travail en fin de journée * Créer des rituels de décompression pour préserver son équilibre mental * Élaboration d'un plan d'action personnel pour maintenir l'équilibre à long terme - Évaluation collective et individuelle des compétences acquises.

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Individualisé

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Sans objet.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00553530	du 01/01/2025 au 01/01/2029	Lavardac (47)	MCG EQUILIBRA & CONSEILS		Non éligible	