



## Formation courte

# Équilibre vie professionnelle - vie personnelle

Le but de cette formation est d'apprendre à positionner sa vie professionnelle à la juste place pour trouver son propre équilibre et ainsi développer son potentiel et sa performance.

Elle va permettre d'identifier le processus d'épuisement au travail, pour l'éviter, et optimiser l'utilisation de ses propres ressources.

### Objectifs :

- ✓ Appréhender la méthode du "Bilan de vie".
- ✓ S'approprier une organisation optimum au travail.
- ✓ Appréhender les mesures préventives de l'épuisement au travail.
- ✓ Acquérir des méthodes pour préserver son équilibre de vie.

### Programme :

#### 1<sup>er</sup> jour

- Cadre général, rappel éthiques et déontologiques, apport théorique et mise en œuvre concrète : faire son bilan de vie, identifier les insatisfactions et oser faire des choix
- Définir ses objectifs et utiliser la boussole
- S'approprier le temps et ses priorités et mettre en place une organisation optimum
- Redéfinir son rôle et ses responsabilités

#### 2<sup>e</sup> jour

- Apport théorique et mise en œuvre en petits groupes : identifier les trois stades du syndrome de l'épuisement professionnel et détecter les symptômes physiques et psychiques
- Identifier et s'approprier ses propres ressources
- Utiliser des outils puissants pour mieux gérer sa santé

#### 3<sup>e</sup> jour

- Feedback sur la prise de conscience et la mise en place d'outils et de ressources depuis le 2<sup>e</sup> jour
- Difficultés rencontrées et questions
- Plan d'actions concrètes individuel à élaborer pour une utilisation quotidienne

## DATES

prochainement

### PUBLIC

Tout public souhaitant améliorer son équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle pour une meilleure santé et une meilleure performance.

### LIEU

Université de Lorraine, site de Metz (île du Saulcy)

### DUREE

3 journées de 7h

### TARIF

680 € / personne extérieure

600 € / partenaire Centre Pierre Janet

## INTERVENANTE

### Agnès BEVIERRE

Coach Entreprise : accompagnement de dirigeants et managers

Thérapeute 4<sup>e</sup> vague :

EFT clinique, Matrix Réimprinting, Havening, Prévention du Burn-out, Gestion du stress et des traumatismes émotionnels

« Sentinelle » pour APESA : aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë

## CONTACT

Centre Pierre Janet  
Pôle Formation  
03.72.74.83.32

[cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)



[Conditions Générales de Vente](#)