

Retrouver l'équilibre : préserver sa qualité de vie entre exigences professionnelles et personnelles.

Cette formation permet aux participants de retrouver un équilibre durable entre vie pro et vie perso. Face à l'hyperconnexion, aux horaires décalés et au surinvestissement, elle propose des outils pour évaluer sa situation, poser des limites claires sans culpabiliser, et adopter des stratégies concrètes pour préserver énergie et motivation.

Objectifs pédagogiques de la formation

- Identifier ses facteurs de déséquilibre (organisationnels, personnels, culturels).
- Comprendre les impacts du surinvestissement et de l'hyperconnexion.
- Poser des limites claires sans culpabiliser.
- Créer des repères stables entre vie pro et perso.
- Mettre en place des routines de récupération et de déconnexion.

Durée de la formation :

2 jours, 14h

Profils des stagiaires :

- Collaborateurs soumis à des horaires étendus ou atypiques.
- Équipes en télétravail ou en forte disponibilité émotionnelle (RH, service client).
- Managers et cadres en recherche de repères stables.

Organisation de la formation

- Auto-diagnostics (cartographie de son équilibre actuel, identification de ses freins).
- Apports théoriques courts et illustrés (mécanismes psychologiques et organisationnels).
- Mises en situation (poser ses limites, reformuler les attentes).
- Exercices pratiques (routines de déconnexion, organisation mentale).
- Co-développement pour partager les bonnes pratiques.
- Élaboration d'un plan d'action individuel.

Contenu de la formation

Jour 1 – Prendre conscience du déséquilibre

Évaluer son équilibre actuel

- Auto-diagnostic : cartographier son temps et son énergie
- Identifier les zones de débordement et de confusion des sphères

Comprendre les causes du déséquilibre

- Facteurs organisationnels : culture du "toujours disponible"
- Facteurs personnels : perfectionnisme, peur de décevoir, culpabilité
- Impacts sur la santé et la performance
- Stress chronique, fatigue décisionnelle, perte de repères
- Conséquences sur la motivation et les relations

Connaissance de soi : mon rapport au travail

- Mes croyances sur la réussite et la disponibilité
- Identifier mes déclencheurs internes de surinvestissement

Jour 2 – Retrouver l'équilibre et installer de nouvelles pratiques

Poser des limites sans culpabiliser

- Techniques d'assertivité : dire non, reformuler, négocier
- Définir ses non-négociables personnels et professionnels

Créer des repères entre les sphères

- Routines de déconnexion (fin de journée, week-end)
- Gérer la frontière pro/perso en télétravail ou mobilité

Protéger son énergie dans la durée

- Optimiser son rythme en fonction de ses pics d'énergie
- Ritualiser les moments de récupération (pause active, respiration)

Plan d'action et engagement

- Élaborer un plan personnel d'équilibre à 30 jours
- Engagement collectif et bonnes pratiques à partager