

FORMATION : MIEUX CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

Durée : 2 journées (14h de formation)

 Horaires : 9h30 à 17h30 et de 9h00 à 17h00

 Format : Présentiel

 Participants : 10 personnes maximum

 Tarif : **620 € par participant** - TVA non applicable, article 293 B du CGI.

 Déjeuner et pause inclus

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permet aux participant-es de :

- Prendre conscience de leurs déséquilibres et de leurs sources de surcharge
- Identifier les impacts du travail sur leur bien-être personnel et relationnel
- Mettre en place une organisation plus alignée avec leurs priorités de vie
- Reprendre le contrôle sur leur temps, leur énergie et leurs limites
- Développer des stratégies concrètes pour retrouver une forme d'équilibre durable

POUR QUI ?

Public : Toute personne en activité professionnelle, en situation de surcharge mentale, de fatigue émotionnelle ou de difficulté à poser des limites entre travail et vie personnelle.

PROGRAMME DÉTAILLÉ -

JOUR 1 - "FAIRE LE POINT SUR MON ÉQUILIBRE ACTUEL"

Matinée

- Présentation, objectifs de la formation, cadre de confiance
- Cartographie de la charge mentale : entre vie pro, perso et sociale
- Diagnostic individuel : comment je me sens aujourd'hui dans mon quotidien ?
- Croyances limitantes autour du travail, de la performance et de la disponibilité
- Déconstruction des "injonctions invisibles" (être parfait·e, dispo, efficace...)

Après-midi

- Atelier : Identifier ses valeurs profondes et ses véritables priorités
- Les 4 domaines-clés de l'équilibre : travail, soi, lien, repos
- Temps d'échange : partage d'expériences, pistes d'évolution
- Premier plan d'action : "qu'est-ce que je décide de changer dès maintenant ?"

JOUR 2 - "POSER DES LIMITES ET SE RECONNECTER À SOI"

Matinée

- Poser un cadre sain pour travailler sans s'épuiser
- Apprendre à dire non sans culpabilité
- Techniques de recentrage et micro-pauses dans la journée
- Organisation et planification au service de l'équilibre

Après-midi

- Le rôle des émotions dans l'épuisement et la surcharge mentale
- Atelier pratique : créer une routine quotidienne équilibrante
- Élaboration du plan d'équilibre personnel : "mon agenda idéal"
- Cercle de clôture et engagements concrets à 7 jours et 30 jours

CE QUI EST INCLUS

- Support pédagogique complet en format papier ou PDF
- Fiches outils : plan d'équilibre, tableau de priorisation, carnet d'introspection
- Accès à des ressources complémentaires (lecture, vidéos, audios)
- Un suivi possible à J+30 par mail pour renforcer l'ancrage (en supplément)

RESTAURATION

Seuls les déjeuners sont pris en charge par l'entreprise organisatrice. Les déplacements, petits-déjeuners et hébergements éventuels restent à la charge des participant·es.

TARIF & INSCRIPTIONS

620 € – TVA non applicable, article 293 B du CGI

Le tarif comprend la formation, le support pédagogique, les pauses et le déjeuner.

 Inscriptions : formation@journaldunegarce.fr

 Prochaines dates disponibles sur : journaldunegarce.fr/formation

Places limitées à 12 participant·es par session pour garantir un cadre bienveillant, confidentiel et interactif.

INTERVENANT·E

Coach certifié·e en gestion du temps, équilibre de vie et prévention de la surcharge mentale. Expérience significative dans l'accompagnement des professionnel·les en transition ou en surmenage.

ACCESSIBILITÉ

Chez Swanny, on souhaite que chacun·e puisse profiter pleinement de nos formations. Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions réfléchir ensemble aux aménagements nécessaires.

 formation@journaldunegarce.fr

© Swanny Aurora – Tous droits réservés

Ce document est strictement réservé à l'usage personnel des participants inscrits à la formation. Toute reproduction, diffusion, modification, ou utilisation sans autorisation écrite préalable de Swanny Aurora est interdite.