


7
NOV.
7h

Harmonie entre vie privée et vie professionnelle

Trouver l'équilibre en une journée !

 Tout public

Présentation

Une bonne harmonie entre vie privée et vie professionnelle est primordiale pour la santé et au service de l'efficacité professionnelle. Comment conserver cet équilibre ? Quelle organisation mettre en place pour garder la maîtrise de son emploi du temps ? Ce programme a pour objectif d'aider les participants à mieux équilibrer leur vie privée et professionnelle en développant des compétences de gestion du temps, en renforçant la résilience et en mettant en place des stratégies efficaces pour concilier les exigences personnelles et professionnelles.

Tarifs & Infos

890€* HT

Membres CECA :
800€* HT

**déjeuners inclus*



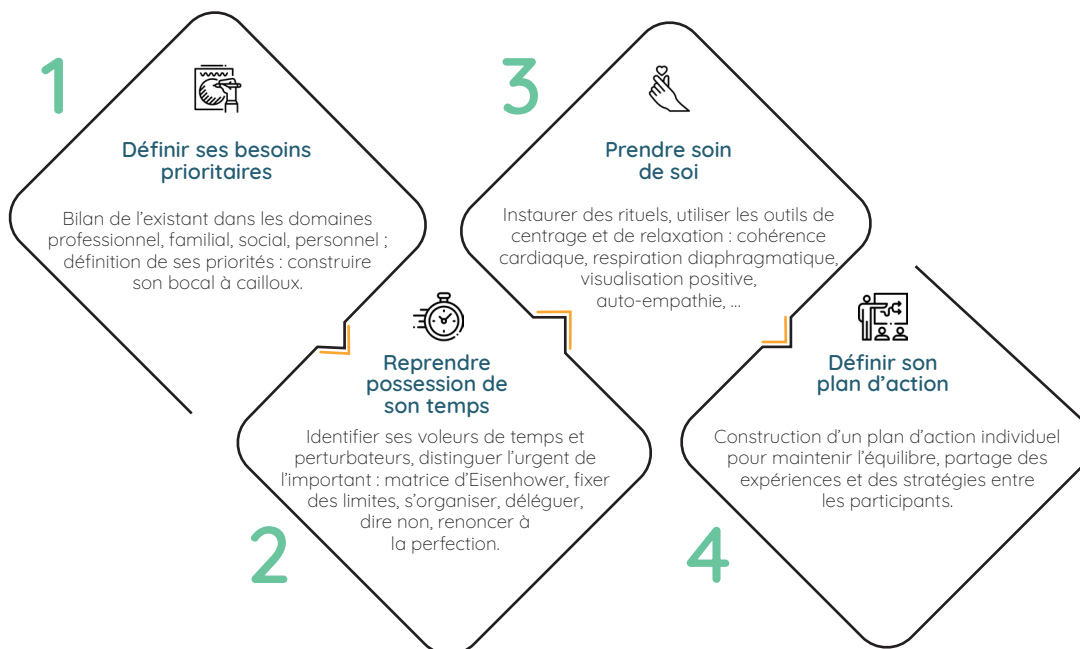
CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

Objectifs

- X **Définir** ses besoins prioritaires
- X **Reprendre** possession de son temps
- X **Définir** son plan d'action
- X **Se fixer** des règles et adopter les bonnes pratiques

Le Programme



Méthodologie pédagogique

Ce programme vise à être interactif et participatif, favorisant les discussions de groupe, les exercices pratiques et les activités de réflexion personnelle. L'objectif est de créer un environnement d'apprentissage positif et collaboratif où les participants peuvent partager leurs expériences et acquérir des compétences pratiques pour mieux équilibrer leur vie privée et professionnelle.



Animé par *Héléne Bourreau*

Après 20 ans dans des fonctions commerciales et marketing à l'international et facilitation de groupes de projets, Héléne s'est formée aux Neurosciences, à la Communication Non Violente et à la Médiation. Elle exerce aujourd'hui comme Médiateur en prévention et gestion des conflits au travail, propose des ateliers de formations participatifs sur des sujets de développement personnel et accompagne les équipes en mode projets ainsi que les chefs d'entreprise et managers sur leur posture relationnelle.