



## Programme

"Accompagner l'équilibre vie pro / vie perso en entreprise : le bien-être au coeur de la notion de performance.

### Présentation

L'équilibre vie pro / vie perso est une notion personnelle et mouvante. L'enjeu étant de trouver le sien, en accord avec ses aspirations et ses besoins, pour se sentir bien et développer pleinement son potentiel dans ses différentes sphères de vie.

Cette formation a pour but d'aider les managers à tenir compte de cette notion dans leur posture et leurs pratiques, pour accompagner chaque collaborateur à donner le meilleur de lui-même, en favorisant le bien-être et l'engagement des équipes.

**Public(s) concerné(s) :** Managers, Dirigeant.e.s, RH, Responsables de service, Coordinateurs.trices, ...

**Pré-requis nécessaires :** Pas de pré-requis.

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Comprendre les enjeux de l'équilibre vie pro/ vie perso sur la cohésion, le bien-être et la performance des équipes.

- Savoir mettre en place un management qui favorise l'équilibre des temps de vie dans le respect des besoins et des objectifs professionnels.
- Maîtriser les clés d'une écoute active et d'une communication bienveillante pour faciliter l'expression des besoins de chacun et la mise en place de solutions adaptées.

## **Contenu de la formation**

### **ATELIER #1 (1h30)**

- La notion d'équilibre vie pro / vie perso : définition & enjeux
- Trouver son équilibre vie pro / vie perso : les questions à se poser.

### **ATELIER #2 (2h)**

- Les clés d'une communication bienveillante et constructive.
- L'écoute active : les piliers d'une écoute efficace et les écueils à éviter.

### **ATELIER #3 (1h30)**

- La place de la parentalité dans l'équilibre vie pro / vie perso : comprendre l'évolution des schémas familiaux et la parentalité aujourd'hui.

### **ATELIER #4 (2h)**

- Outils et bonnes pratiques pour favoriser l'équilibre vie pro / vie perso.
- Détecter et faire face aux situations individuels complexes.

## **Moyens techniques et pédagogiques utilisés :**

- Projection d'un support pour les contenus théoriques.
- Exercices pratiques individuels et en sous-groupes.
- Mises en situation et jeux de rôles.

## **Modalités d'évaluation**

Questionnaire d'évaluation en fin de formation (QCM).

**Durée de la formation :** 7h

**Modalités d'accès :** dossier d'inscription à remplir (envoyé par mail sur demande).

Téléchargez votre fiche d'inscription en cliquant [ici](#)

**Délai d'accès :** Formation en intra.

Nous contacter pour une programmation sur mesure.

**Nombre de participants maximum :** 20

**Tarif(s) :** Formation en intra.

Le tarif sera communiqué sur devis après étude des besoins.

## **Lieu :**

LE FABALAB

Mach 5 Avenue des Hauts Grigneux 76420 Bihorel

(possibilité de formation sur site sur demande)

## **Accessibilité aux personnes handicapées**

Les locaux du Fabalab sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

En cas de situation de handicap, contactez-nous en amont de la formation afin d'envisager les modalités d'adaptation de la formation.

### **Intervenant.e(s) :**

Élodie Avenel, Éducatrice spécialisée, formée à la PNL.

Laure Hamel, Coach professionnelle certifiée R.N.C.P et Consultante en parentalité.

### **Contact :**

#### **Référent administratif**

Elodie Avenel

06 36 98 51 67

formation.fabalab@gmail.com

Version en date du 02/03/2021.

FABALAB SARL - Mach 5, Avenue des Hauts Grigneux 76420 Bihorel

SIRET : 887 807 691 00019

N° déclaration d'activité : 28 76 06 185 76 (auprès du préfet de la Région de Normandie)

© Fabalab SARL - Tous droits réservés.