CODE FORMATION

**MGT-03-06**

CATÉGORIE

**MANAGEMENT**

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

**Durée**
2 jours (14 h)

**Public**
Collaborateurs et managers, télétravail ou organisation hybride, forte charge de travail

**Prérequis**
Aucun

**Effectif**
4 à 8 participants

**Lieu**
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

**Délai d'accès**
3 à 6 semaines

**Tarifs sur demande**

CONTACTEZ-NOUS :

**09.87.71.50.79**
**contact@vicariance.fr**

**Attestation**
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

# Équilibre vie professionnelle / vie personnelle

Poser ses frontières, préserver son énergie, choisir ses priorités.

## À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Identifier ce qui déséquilibre leur quotidien, poser des frontières claires entre sphère professionnelle et personnelle, mieux gérer priorités et énergie, construire un équilibre durable et réaliste.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Évaluer son équilibre actuel, identifier ses « voleurs » de temps et d'énergie.
- Définir ses règles de connexion et de déconnexion.
- Dire non ou « pas maintenant » avec justesse.
- Prioriser selon ses valeurs, gérer son énergie autant que son temps.

## CONTENU DE LA FORMATION

- **Comprendre les déséquilibres :** hybridation, sollicitations permanentes, charges de travail, mentale et émotionnelle, droit à la déconnexion.
- **Se connaître pour mieux s'organiser :** style de frontière (segmenteur ou intégrateur), « drivers », valeurs et priorités.
- **Outils et pratiques :** prioriser, protéger sa concentration, rituels de transition, gérer son énergie, oser dire non.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, autodiagnostics, exercices pratiques, mises en situation, études de cas du terrain. 2 jours espacés de 2 à 3 semaines pour tester ses nouvelles pratiques. En option : ½ journée de REX.

## DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

PRATIQUE

# Informations pratiques

Devis, délais, lieux et formats, accessibilité, évaluation.

**48 h**
ouvrées pour une réponse à votre demande

**15 jours**
pour recevoir votre devis après l'analyse

**3 à 6 sem.**
de délai d'accès à la formation

**4 à 8**
participants par session (8 à 16 pour les PSSM)

## DU PREMIER ÉCHANGE À LA FORMATION

01 — 02 — 03 — 04

**Analyse de la demande**
Chaque devis est réalisé après une analyse préalable de votre besoin.

**Devis détaillé**
Devis, modalités et contenus de formation transmis au plus tard 15 jours après l'analyse.

**Calendrier**
Calendrier prévisionnel établi avec le devis, validé à la signature du bon de commande.

**Formation**
Démarrage dans un délai de 3 à 6 semaines, au lieu et au format convenus.

## LIEUX ET FORMATS

**Intra ou inter-entreprise, en présentiel ou en distanciel.**

Nous essayons au maximum de pratiquer toutes les modalités : se reporter au contenu de chaque fiche de formation.

## CONDITIONS

**Tarif**.....sur devis

**Dates**.....nous consulter

**Délai d'accès**.....3 à 6 semaines

**Effectif**.....4 à 8 participants

*8 à 16 pour les Premiers Secours en Santé Mentale*

## ACCUEIL DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les publics présentant une déficience (physique, sensorielle, psychique), un point spécifique est réalisé avec les acteurs concernés (stagiaire, RH, encadrement de proximité, référent handicap) pour vérifier la compatibilité entre la déficience et le déroulé de la formation. Les adaptations sont mises en place avec les ressources internes de l'entreprise ou de Vicariance, ou avec des prestataires extérieurs. Nos lieux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Nous avons un partenariat avec un prestataire spécialisé (CARPACCESS), quelle que soit la déficience ; sa prise en charge financière reste à la charge du client. Référent Handicap pour Vicariance : Frédéric Darmon (Ergothérapeute D.E.).

## ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après formation, quiz, études de cas, mises en situation, grilles d'évaluation des acquis, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois). Le bilan, avec résultats quantitatifs et qualitatifs et verbatim des participants, est réalisé par session, par thématique et par animateur. Les données clients sont anonymisées avant toute communication ; les coordonnées d'autres clients peuvent être transmises sur demande, sous réserve de leur accord préalable.

**Une question, un devis ?**

**contact@vicariance.fr** · 09.87.71.50.79 · réponse sous 48 heures ouvrées