RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

SAVOIR CONCILIER VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

Savoir gérer son temps et ses priorités entre vie professionnelle et vie privée.

- Penser aux autres et aussi à soi.
- Installer des réflexes de vie équilibrée.

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard
Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut- parleurs et son, casque, accès à internet. Il s'agit de formation synchrone, permettant l'échanges direct et l'interactivité immédiate avec le formateur par les outils de Visio.

Les apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement : Une assistance gratuite est mise en place à la fin de chaque formation pendant une durée variable de 3 mois à 6 mois en fonction des formations.
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :
En Inter-entreprises : Groupe de 10 personnes maximum en présentiel
En Intra-entreprise : Groupe de 10 personnes maximum
En distanciel : cours individuel ou collectif en fonction des besoins identifiés lors de l'audit préalable.

Profil du formateur : formateur certifié et expérimenté

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par test de positionnement
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

Durée de formation
2 jours soit 14 heures

Public
Toute personne qui a besoin de réguler la pression du monde professionnel.

Prérequis
Aucun.

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de formation et certificat de réalisation.

Type de formation / stage
Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel.

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE | COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION | RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL | SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL | LANGUES ÉTRANGÈRES

SAVOIR CONCILIER VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE

Programme

1. CLARIFIER L'ESSENTIEL ET L'IMPORTANT POUR SOI

- Identifier les situations à gérer et à mettre en perspectives
- Prioriser ses valeurs recherchées
- Définir méthodologiquement ses objectifs

2. RENFORCER SA DÉTERMINATION À FAIRE DES CHOIX

- Explorer sa capacité à choisir
- Prendre le contrôle de ses choix
- Définir méthodologiquement ses objectifs

3. TROUVER LES MOYENS D'ACCOMPLIR SON PROJET DE VIE PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

- Développer la confiance en soi
- Se concentrer sur son projet

4. RESPECTER SON ÉQUILIBRE PERSONNEL

- Identifier ses besoins physiologiques
- Cultiver son réseau social

5. PROGRESSER AVEC RÉALISME ET DÉTERMINATION

- Construire son plan de progrès

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SAVOIR CONCILIER VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE

- Faire le premier pas
- Démarche à adopter I Les freins potentiels et les conditions de succès