

VIE PROFESSIONNELLE, VIE PERSONNELLE : TROUVEZ LE JUSTE EQUILIBRE

2 JOURS POUR CLARIFIER SES ASPIRATIONS PERSONNELLES ET
PROFESSIONNELLES POUR CONSTRUIRE UN VRAI PROJET REpondant A CES
DEUX EXIGENCES ET PERMETTANT DE SE REALISER

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Clarifier ses aspirations personnelles
- Identifier ses réelles ambitions professionnelles
- Construire un projet à l'équilibre des deux exigences

METHODES PEDAGOGIQUES

- Echanges en grand groupe
- Analyse de situations individuelles
- Réflexion individuelle sur ses aspirations et ses motivations
- Cartographie de ses compétences
- Définitions des facteurs favorables à son bien être

PREREQUIS : Aucun

2 JOURS (14HEURES)

POUR NOUS CONTACTER

MFC

24, rue Morère 75014 PARIS

Tel. : 01 46 77 09 64

Mail : bienvenue@mediationfc.fr

POUR CONSULTEZ NOS PROGRAMMES

www.mediationfc.fr

PROFIL FORMATEUR

Consultant Expert en Qualité de Vie
au Travail

TARIF

1200,00 € ht

Convention de Formation

Les frais de repas sont à la charge de
l'entreprise

PROGRAMME

PREV.1.5

Les enjeux de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

Travail et vie personnelle : chance ou
dilemme ?

Faire un état des lieux

Les aspirations de chacun

Les tabous, préjugés et stéréotypes

Conséquences sur la vie personnelle ou la
carrière professionnelle

Impact au sein de son poste et de son
entreprise

Le cadre juridique et les acteurs au sein de l'entreprise

Des grands principes légaux (Cnil, Droit du
travail, CCN...) aux règlements intérieurs et
accords d'entreprise

Les solutions possibles au sein de l'entreprise

Les acteurs au sein de l'entreprise

Rôle et périmètre d'action de chacun

Le travail flexible comme gage de productivité et de bien-être

Définir ses motivations et ses aspirations

Faciliter le quotidien des collaborateurs

Trouver le juste équilibre individuel

Intégrer les contraintes professionnelles

Construire son projet et le "vendre" en interne

La démarche à adopter

Les freins potentiels et les conditions de
succès

Les étapes de la négociation

La contractualisation du nouvel équilibre
négocié

Délivrance

Attestation de formation



VIE PROFESSIONNELLE, VIE PERSONNELLE : TROUVEZ LE JUSTE EQUILIBRE

Merci de retourner ce bulletin dûment complété à MEDIATION FORMATION CONSEIL

REFERENCE DE LA FORMATION

.....

Session du au

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Participant(e) Nom Prénom

Profession

Adresse :

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Téléphone E-mail

Facturation

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Dossier suivi par Mme Mlle M. Fonction

Autres informations utiles..... Fait à Le



Signature