



Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Equilibre Vie Pro / Vie Perso

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique



Public visé

Agents et salariés



Description

Ce webinaire interactif propose des stratégies éprouvées pour un équilibre vie pro/vie perso réussi. Il vise à renforcer le bien-être et la performance des agents.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les enjeux de l'équilibre vie pro/vie perso sur la santé
- Acquérir des outils pratiques pour mieux gérer son temps et son énergie
- Identifier des leviers d'action pour un quotidien plus serein

Déroulé du webinaire :

- **Introduction : L'équilibre, un enjeu majeur**
 - Définition et importance de l'équilibre vie pro/vie perso
 - Impacts sur la santé physique et mentale, et sur la performance
 - Quizz interactif : Évaluez votre équilibre actuel
- **Comprendre les facteurs de déséquilibre**
 - Les pièges du quotidien : surcharge, hyperconnexion, perfectionnisme
 - Identifier ses propres stressseurs et ses limites
 - Témoignages et partages d'expériences
- **Stratégies pour un équilibre retrouvé**
 - **Gestion du temps et des priorités**
 - Méthodes d'organisation efficaces (matrice Eisenhower, technique Pomodoro)
 - Apprendre à dire non et déléguer
 - Exercice pratique : Planification d'une semaine équilibrée
 - **Déconnexion et récupération**
 - L'importance des pauses et du sommeil
 - Techniques de relaxation et de pleine conscience
 - Outils numériques pour une déconnexion facilitée
 - **Développer sa résilience et son bien-être**
 - Activités physiques et alimentation équilibrée
 - Cultiver ses passions et ses relations sociales
 - La gratitude et la pensée positive
- **Mettre en œuvre le changement : Plan d'action personnalisé**





- Définir des objectifs SMART
- Identifier des actions concrètes et mesurables
- Partage en groupe : Mes engagements pour un meilleur équilibre
- **Questions / Réponses et échanges**
 - Réponses aux interrogations des participants
 - Partage de bonnes pratiques et d'expériences réussies
 - Ressources complémentaires

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les facteurs de déséquilibre, appliquer des techniques de gestion du temps et du stress, et mettre en place des actions concrètes pour améliorer leur qualité de vie.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance



Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.