Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Trouver son équilibre vie professionnelle/vie personnelle

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Ce webianire offre des clés pour concilier vie professionnelle et personnelle. Il propose des exercices concrets et des échanges pour une meilleure gestion de son temps et de son énergie.

Objectifs du webinaire :

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

Déroulé du webinaire :

- Accueil et introduction : Pourquoi parler d'équilibre pro/perso aujourd'hui
- Présentation des objectifs du webinaire
- Définir son équilibre : une notion personnelle et évolutive
- **Exercice Pratique : Ma Roue de l'Équilibre**
- **Temps d'Échange : Partage et questions sur l'exercice**
- Stratégies de gestion du temps et des priorités (Matrice Eisenhower, Pomodoro)
- Gérer son énergie : sommeil, alimentation, activité physique, micro-pauses
- Fixer des limites et déconnecter : droit à la déconnexion, rituels
- Le rôle de l'organisation et du collectif dans l'équilibre
- **Activité : Mon Plan d'Action Personnalisé (3 engagements)**
- Conclusion et ressources complémentaires
- Questions / Réponses finales

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier leurs priorités, mettre en place des stratégies de gestion du temps efficaces et cultiver un bien-être durable.

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.