Programme de l'intervention

ATELIER : Trouver son équilibre vie professionnelle/vie personnelle

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier 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 de l'atelier :

- Comprendre les enjeux de l'équilibre vie pro/perso
- Identifier ses propres leviers d'action pour un meilleur équilibre
- Expérimenter des outils pratiques de gestion du temps et du stress

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Icebreaker : "Mon défi équilibre"
- **Comprendre l'équilibre : Rappel des fondamentaux**
  - Définition et enjeux de l'équilibre vie pro/perso (stress, performance, bien-être)
  - Les mythes et réalités de la "charge mentale"
- **Mon équilibre, mes leviers : Diagnostic personnel**
  - Quizz interactif : "Mon profil équilibre" (identification des déséquilibres et des sources de stress)
  - Partage en petits groupes : "Mes défis quotidiens"
- **Boîte à outils pratique : Stratégies et techniques**
  - La matrice d'Eisenhower (Urgent/Important)
  - La technique Pomodoro
  - Délégation et savoir dire non
  - Micro-pauses et respiration consciente
  - Déconnexion numérique
  - Fixer des limites claires
  - **Gestion du temps :**
  - **Gestion de l'énergie et du stress :**
- **Mise en pratique et expérimentation**
  - Exercice guidé : Application de la matrice d'Eisenhower sur une tâche réelle

- Mini-séance de respiration guidée
- Échanges sur les outils testés : "Ce que j'emporte avec moi"

- **Plan d'action personnel**
  - Définir 1 à 2 actions concrètes à mettre en place dès le lendemain
  - Ressources complémentaires
- **Conclusion et questions**

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier leurs priorités, gérer leur temps plus efficacement et mettre en place des stratégies concrètes pour préserver leur bien-être.

Prérequis

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.

Modalités d'évaluation et de suivi