

Bien-être au travail - Vie pro et Vie perso

PR9151925960 | Bloc 1

INSPIRE DEVELOPPEMENT

*Rester en
mouvement,
garder
l'équilibre*

A qui s'adresse cette formation

- DRH, RRH
- Managers
- Responsables QSE, QVT et développement durable
- Chief happiness office
- Tous les salariés

Durée de la formation

- 2 jours

Tarifs

Intra : 3 500€ HT (12 personnes maximum)

Inter : 1499€ HT (par personne, repas inclus)



Contactez-nous

Téléphone : 04.51.14.19.31

E-mail : contact@inspire-formation.com

Site web : www.inspire-formation.com

TROUVER SON EQUILIBRE

Parfois, nous avons ce réflexe de nous occuper de tâches professionnelles à la maison ou inversement.

Et pourtant ce n'est en aucun cas propice à notre bien-être.

Au travers de cette formation, nous vous invitons à changer ces habitudes pour un meilleur bien-être au quotidien.

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Mieux s'organiser pour être plus efficace à chaque moment de la journée

S'autoriser à réussir personnellement ET professionnellement

Faire des choix et assumer ses priorités

Et si vous trouviez enfin cet équilibre parfait ?

LE PROGRAMME DE LA FORMATION

1 – Avant la formation : autotest

2 – Planifier, prioriser, s'organiser

3 – Apprendre à réorganiser son temps et gérer efficacement son stress professionnel

4 – Ne pas se laisser déborder

5 – Mieux communiquer, savoir affirmer son mode d'organisation

6 – Du temps pour soi

APRES LA FORMATION

Programme : « Booste ton quotidien » : 21 jours pour concrétiser

Qualiopi
processus certifié

FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE