

## Harmoniser sa vie professionnelle et personnelle - 2022

**Durée**  
2 jours  
14 heures

**Prérequis**  
Accessible tous publics

**Tarifs**  
Inter : 880 euros/pers  
Intra : nous consulter

**Organisation en présentielle, distancielle ou multimodale**

**Délais d'accès** : jusqu'à 3 semaines avant le démarrage de la formation

**Contact**  
S. Chery  
06 81 65 81 92  
sylvain@ecosyscoaching.fr

**Personnes en situation de handicap**  
Accueil et accompagnement personnalisé  
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP  
Référént Handicap Ecosys : Sylvain Chery

### Objectifs

- Faire un diagnostic de son rapport au temps
- Identifier ses buts, clarifier ses objectifs
- Choisir les postures et outils pertinents pour atteindre ses objectifs professionnels et personnels

### Modalités pédagogiques

- Questionnaire Ante-formation
- Test (s)
- Vidéos
- Réflexivité individuelle et collective
- Exercices de bascule vers la sérénité (Approche Neurocognitive)
- Jeux de rôles
- Analyse systémique

### Contenu

- Connaître son rapport au temps social, culturel
- Prendre conscience des facteurs qui influencent son organisation
- Reconnaître son état d'esprit face à la gestion des imprévus
- Identifier ses différents rôles professionnels et personnels
- Gérer sa personne dans un espace-temps
- Focaliser son attention sur ses zones d'influences pour atteindre ses objectifs
- S'apaiser pour faire des choix prioritaires
- Expérimenter des outils de gestion du temps

### Modalités de suivi des stagiaires

Contact téléphonique intersessions et jusqu'à 6 mois après le dernier jour de la formation  
Quiz de connaissances / Evaluation à chaud / Auto-évaluation des acquis à chaud et à froid  
Bilan intermédiaire et final avec les commanditaires

### Votre formateur

10 ans d'expérience de formateur / 20 ans d'expérience dans le sport professionnel  
Praticien en neurosciences  
Approche systémique / Analyse transactionnelle / PNL  
*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées*