

## Harmoniser sa vie professionnelle et personnelle - 2026

**Durée**  
2 jours  
14 heures

**Prérequis**  
Accessible tous publics

**Tarifs**  
Inter : 900 euros/pers  
Intra : me consulter

**Organisation en présentiel, 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@eclosyscoaching.fr

**Personnes en situation de handicap**

Accueil et accompagnement personnalisé  
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP  
Référent Handicap Eclosys : 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

**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 pédagogiques**

- Questionnaire Ante-formation
- Test (s) et jeux de rôles
- Vidéos
- Réflexivité individuelle et collective
- Neuropédagogie
- Approche ludique
- Théâtre d'impro
- Approche stratégique et systémique

**Modalités de suivi des stagiaires**

Contact téléphonique intersessions et jusqu'à 6 mois après le dernier jour de la formation

Quiz de connaissances / Evaluation de la satisfaction à chaud

Auto-évaluation des acquis à chaud et à froid

Bilan à chaud et à froid avec les commanditaires

**Votre formateur**

15<sup>ème</sup> année d'expérience de coach professionnel et formateur /  
20 ans d'expérience dans le sport professionnel

Praticien en neurosciences – Certifié en animation de GAP

Approche ludique, systémique et théâtre d'impro / Analyse transactionnelle / PNL

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées*