

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 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@eclosyscoaching.fr

Personnes en situation de handicap
Accueil et accompagnement personnalisé
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP
Réfèrent 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^{ème} 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