

100614 CONCILIER VIE PRIVEE ET VIE PROFESSIONNELLE

présentation	<p>Nos domaines de vie : professionnel, personnel, social, familial, s'imbriquent en un tout parfois chaotique. A la maison, nous nous sentons coupables du travail qui reste en attente. Au travail, nous nous sentons coupables de ne pas nous occuper de nos enfants. Comment transformer ce tiraillement, se recentrer, pour harmoniser nos différents domaines de vie ? Comment éviter l'éclatement du soi qui conduit à la dépression et au burn-out ?</p>
Pour qui ?	Tout salarié
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre les processus mis en place dans la vie prénatale qui entravent notre vie d'adulte• Transformer les freins mis en place durant cette période• Acquérir des techniques pour harmoniser nos différents domaines de vie
Programme	<ol style="list-style-type: none">1. Influence de la la vie prénatale sur nos domaines de vie :<ol style="list-style-type: none">a. les empreintes prénatales : mise en place des croyances et scénarios de vieb. transformation des empreintesc. le modèle socio-écologique : effet de résonance entre nos différentes matrices de vied. l'attention prénatale comme moyen de prévention2. transformation des empreintes<ol style="list-style-type: none">a. transformation du scénario de vieb. valorisation des différentes matrices de viec. épanouissement et bien-être
Méthode	<ul style="list-style-type: none">- Prise en compte des attentes individuelles- Pédagogie interactive : exercices d'application, échanges, exemples réels.- Suivi après formation et analyse des résultats.
Durée	2 j