



FORMATION

Conciliation de la professionnelle et personnelle

Dernière mise à jour : 07/03/2025

PRÉ-REQUIS :

- Aucun diplôme requis
- Expérience professionnelle recommandée
- Sensibilisation à l'équilibre vie pro/vie perso
- Compétences de base : Organisation, communication, usage d'outils numériques.

MODALITÉS D'ACCÈS :

Prise de contact par mail ou par téléphone

Envoi par mail de l'analyse du besoin et du programme de formation

Signature de la convention de formation

Remise des documents aux stagiaires

Délai d'accès **14 jours**

DÉTAILS :

Durée : 2 heures

Tarif : 350€ HT

Type d'enseignement : Présentiel



Objectifs de la formation

Au cours de cette formation de conciliation vie professionnelle et vie personnelle, les apprenants se familiariseront avec les principales étapes, notamment :

1. Comprendre les enjeux de l'équilibre entre vie pro et vie perso.
2. Identifier les sources de déséquilibre et leurs impacts sur la santé et la performance.
3. Acquérir des outils et méthodes pour mieux gérer son temps et ses priorités.
4. Améliorer l'organisation du travail pour réduire le stress et la charge mentale.
5. Mettre en place des solutions concrètes adaptées à son contexte professionnel et personnel.
6. Favoriser un meilleur bien-être tout en maintenant son efficacité professionnelle.



Programme de la formation

1- IDENTIFIER SES SOURCES DE DÉSÉQUILIBRE

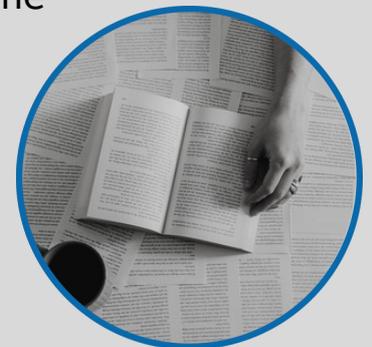
- Auto-diagnostic : repérer ses propres déséquilibres
- Analyse des contraintes professionnelles et personnelles
- Facteurs clés du stress et de la surcharge mentale

2- GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

- Techniques de gestion du temps
- Fixer des limites entre travail et vie personnelle
- Apprendre à dire non et déléguer

3- METTRE EN PLACE DES SOLUTIONS CONCRÈTES

- Stratégies d'adaptation en fonction des contraintes individuelles
- Améliorer son organisation et son environnement de travail
- Bonnes pratiques pour maintenir l'équilibre sur le long terme



Modalités de suivi et d'évaluation

- 1- Test de positionnement avant l'entrée en formation
- 2- Évaluation des acquis : Questionnaire de fin de formation pour mesurer la compréhension et l'application des concepts abordés.
- 3- Suivi post-formation : Possibilité d'un échange (mail ou visio) 1 mois après la formation pour faire le point sur les actions mises en place.
- 4- Ressources complémentaires : Envoi de supports de formation, fiches outils et recommandations de lecture ou vidéos.
- 5- Communauté d'échange (optionnel) : Accès à un groupe (WhatsApp, Slack ou LinkedIn) pour partager des retours d'expérience et bonnes pratiques.
- 6- Coaching individuel (optionnel) : Accompagnement personnalisé pour approfondir certains points en fonction des besoins spécifiques.



Assistance pédagogique et technique



Veillez noter qu'en cas de problématique, vous avez possibilité de contacter votre référente pédagogique. Un accompagnement individuel peut être envisagé :

Shaima BELAIZI

Tél. : 07 63 21 37 15

Mail : sbelaizi.fmf@gmail.com

Moyens pédagogiques

Accès à une salle de formation équipée d'un rétroprojecteur.
Envoi des supports numériques à l'issue de la formation.

Modalités de la formation

Enseignement en présentiel dans nos locaux à Roissy - en - France.

Supports de formation fournis, assortis d'un accompagnement individualisé en cas de besoin.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

VOIE D'ACCÈS : Entretien téléphonique au préalable pour définir les aménagements spécifiques et les modalités d'accès.

Référent handicap : Sarah MOUSSAOUI

Email : formeforma22@gmail.com

Tél : 07 63 21 37 15



FOR ME FORMA

5 rue de Copenhague 95731 Roissy CDG Cedex Contact : Sarah MOUSSAOUI,

Mail : formeforma22@gmail.com,

Tél. : 07 63 21 37 15 SIRET : 914 994 942 000 37,

UAI : 0932981K,

NDA : 11770879877

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.