

Programme de formation

Intitulé de la formation

Trouver son équilibre : vie pro, vie perso

Domaine

Efficacité professionnelle

Mise à jour : 12/05/2026

Éligible CPF

Non ☒

Oui ☐



Objectifs de la formation

Objectif(s) de la formation

- Mieux se connaître pour définir ses objectifs professionnels et personnels afin d'établir son plan d'action.

Objectif(s) pédagogique(s)

- Analyser leurs sources d'équilibre et de déséquilibre
- Identifier et reformuler ses freins internes
- Evaluer la répartition de son énergie et prioriser des ajustements
- Identifier et mobiliser ses leviers de motivation
- Définir des objectifs professionnels et personnels compatibles
- Elaborer un plan d'action individuel réaliste, atteignable et mesurable



Durée

2 jour(s) soit 14h

Modalité

Présentiel

Effectif

De 1 à 6 personnes



Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter en amont de la formation afin de déterminer les aménagements à adapter.



Public

- Toute personne souhaitant améliorer son équilibre entre vie professionnelle et personnelle



Prérequis

- Aucun



Méthodes pédagogiques

- En début de formation, le formateur validera les attentes de chaque bénéficiaire pour une adaptation éventuelle.
- Apports théoriques
- Mises en œuvres pratiques (auto-diagnostics, plan d'action)



Évaluations

De la satisfaction du module par le stagiaire

- Questionnaire

Des acquis du stagiaire

Type d'évaluation :

- Ateliers de mises en situations

Barème d'évaluation :

- Acquis (plus de 80% de réalisation de chaque atelier)
- En cours d'acquisition (de 50 à 79% de réalisation)
- À consolider (moins de 50% de réalisation)



Profil de l'animateur

- Animateur spécialisé intervenant pour le compte de CAMPUS XII^e AVENUE



Sanction de la formation

- Attestation individuelle d'assiduité et de fin de formation



Contenu de formation

1. L'analyse de ses sources d'équilibre et de déséquilibre

- Identifier ses leviers de motivations

OUTILS PEDAGOGIQUES : Auto-diagnostics, photolangage

Programme de formation

2. L'identification et la reformulation de ses freins internes

- Identifier et transformer ses freins internes
- Comprendre l'impact des pensées

OUTILS PEDAGOGIQUES : Mises en situations pratiques et d'analyse

3. L'évaluation de la répartition de son énergie et la priorisation des ajustements

- Plan d'action
- Ajustement des équilibres
- Plan d'action approfondie

OUTILS PEDAGOGIQUES : Construction de son plan d'action

4. L'identification et la mobilisation de ses leviers de motivation

- Identifier les sources d'énergie et de déséquilibre

OUTILS PEDAGOGIQUES : Compléter ses fiches motivationnelles

5. La définition des objectifs professionnels et personnels compatibles

- Plan d'action
- Ajustement des équilibres
- Plan d'action approfondie

OUTILS PEDAGOGIQUES : Construction de son plan d'action

6. L'élaboration d'un plan d'action individuel réaliste, atteignable et mesurable

- Plan d'action
- Ajustement des équilibres
- Plan d'action approfondie

OUTILS PEDAGOGIQUES : Construction de son plan d'action

Contact formation

fpc@campus12avenue.fr

Site de Rodez : 05 65 77 77 00

Site de Millau : 05 65 59 59 03

Sur Internet :

