

Atelier Self-Care



ATELIER CONCILIER SA VIE PERSO/PRO

Objectif : apprendre à créer le juste équilibre pour soi + livret de pratique

Durée : 1h30

**Votre
intervenante**



Marion BROC
Psychologue du travail



Délimiter son implication dans la sphère travail et définir ce qui est juste pour soi



Découvrir différentes méthodes :

- connaître son rapport au temps
- identifier ses besoins
- identifier ses stressseurs
- se fixer des objectifs



Public : jusqu'à 12 participants, pas de pré requis, accessible aux personnes en situations de handicap.



Contact :
marion.broc@happyworkconsult.com
Tel : 06 61 75 14 09
Prix : 225 HT
Délai d'accès : sur demande

Atelier Self-Care

ATELIER CONCILIER SA VIE PERSO ET SA VIE PRO



Cibler ses déséquilibres : identifier sa gestion des temps de vie, sa relation au temps, ses stressseurs



Cibler où se situe sa fatigue et ses erreurs de stratégies



Cibler ses véritables besoins pro et perso : clarifier ses objectifs, définir ses piliers prioritaires



Créer sa feuille de route personnalisée



Maintenir le cap : les stratégies de renforcement

