

ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

INTERVENANTE

Jeanne Frichot

- Infirmière Responsable des équipes de Soins (IRS).
- Spécialisée en santé et neurosciences.
- Coach professionnelle certifiée RNCP.

Mail : jeanne.frichot@hotmail.com

OBJECTIFS

- Comprendre l'intérêt de l'équilibre professionnel et personnel.
- Se poser des questions et connaître ses besoins pour s'ajuster.
- Identifier les zones de déséquilibre pour poser les actions adaptées.

CONTENU DE L'ATELIER

- Définir l'équilibre : qu'est-ce que ça veut dire ? Qu'est-ce que ça traduit ?
- Test de positionnement : vous vous diriez équilibré ?
- Comprendre en quoi c'est important, c'est un bon début.
- Se connaître et parfois poser ses limites, c'est s'autoriser à le (re)trouvé.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Cet atelier permet d'identifier les zones de déséquilibre notamment dans le secteur de la santé. Les repérer permet de se poser les bonnes questions : est-ce que cet équilibre me convient ? Si non, posons des actions !
- À la fin de cet atelier vous saurez en quoi maintenir cet équilibre est important ! Non pas pour tout changer, mais pour mieux vous écouter.