

# Trouver son équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle

## Objectifs

- > Se fixer des objectifs et se donner les moyens de les atteindre afin de trouver son équilibre de vie

## Public

- > Salariés (cadres ou non cadres) des secteurs sanitaire, social et médico-social

## Type de formation

- > Webinaire
- > Interentreprise : date à définir (session maintenue à partir de 10 stagiaires)

## Éléments de contenu

QVCT

### Définition et enjeux de l'équilibre de vie

Qu'est-ce que l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle aujourd'hui ?  
Pour les générations X, Y, Z ?

### La responsabilité de l'équilibre de vie ?

#### Les outils et les méthodes pour trouver son équilibre :

- Comment fixer un cap ?
- Définir ses valeurs de vie
- Déjouer les pièges

### Zoom sur le stress : un ennemi à abattre ?

Les autres clés pour réussir à atteindre ses objectifs



**Durée :**  
2 heures



**Tarif forfaitaire :**  
**40 €**  
par stagiaire



**Prérequis :**  
Aucun