

Qualité de vie

Équilibre vie professionnelle / vie personnelle

Le télétravail a effacé la frontière, et le téléphone l'avait déjà entamée. Cette formation aide chacun à la reconstruire - et vous rappelle que le droit à la déconnexion est une obligation, pas une intention.

Objectifs pédagogiques

- Réaliser un diagnostic personnel de son équilibre actuel (roue de vie adaptée au contexte professionnel)
- Identifier ses valeurs personnelles prioritaires et leur alignement avec son mode de vie actuel
- Expliquer les mécanismes psychologiques qui maintiennent le déséquilibre (croyances limitantes, peur du jugement, perfectionnisme)
- Appliquer les techniques de déconnexion efficace (rituel de fin de journée, gestion des notifications, limites numériques)
- Construire son plan d'équilibre personnalisé sur 90 jours avec des engagements concrets
- Poser et communiquer ses limites de façon assertive sans culpabilité

Formats et tarifs

Formation complète 3 h 30 à partir de 655 € HT / session	Sensibilisation 1 h à partir de 187 € HT / session
---	---

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Sensibilisation — 1 h

0-5 min	Accroche Question : 'Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluez-vous votre équilibre pro/perso en ce moment ?' Tour rapide. Afficher les résultats : 'Regardez - on est en moyenne à [X]/10. C'est pour ça qu'on est là.'
5-20 min	Comprendre Le compte en banque d'énergie : on a un capital limité - on dépense et on recharge. Les déséquilibres : quand on dépense plus qu'on ne recharge. Les 3 signaux d'alerte précoces : irritabilité sans raison, épuisement le dimanche soir, activités plaisir abandonnées. Le mythe du 'tout équilibrer' : l'é
20-40 min	Se situer Exercice rapide : mes 5 domaines de vie (travail, famille, santé, amis, loisirs) - note de 1 à 5 pour chacun. Partage en binômes : qu'est-ce que je vois ? Quels domaines sont sous-investis ? Quels domaines drainent trop ?
40-55 min	3 stratégies Stratégie 1 : le rituel de déconnexion (les 5 minutes qui changent tout). Stratégie 2 : le 'non bienveillant' - poser une limite sans culpabiliser. Stratégie 3 : programmer les ressourcements comme des réunions - non négociables.
55-60 min	Engagement Chaque participant note 1 limite à poser cette semaine. QCM d'évaluation des acquis (version courte). Remise fiche mémo. Questionnaire satisfaction.

Formation complète — 3 h 30

0-10 min	Lancement Accueil. Tour de table : prénom + 'En une phrase : ce qui me pèse le plus dans mon équilibre actuel.' QCM positionnement.
10-45 min	Module 1 - Diagnostic La roue de l'équilibre CDB : 8 domaines (travail, famille/couple, amis, santé physique, santé mentale, loisirs/plaisir, développement personnel, sens/valeurs). Chaque participant note son niveau de satisfaction (1 à 10) pour chaque domaine. Tracé de sa roue personnelle. Identification des 2 domaines
45-80 min	Module 2 - Comprendre les mécanismes Pourquoi on laisse le déséquilibre s'installer : les croyances limitantes les plus fréquentes ('je dois être disponible', 'si je ralentis je vais décrocher', 'les autres comptent sur moi'). Le perfectionnisme et la peur du jugement. La culture d'entreprise comme facteur systémique. Le 'oui' par défaut
80-110 min	Module 3 - Valeurs et priorités Exercice des valeurs : identifier ses 5 valeurs personnelles prioritaires. Confronter ses valeurs à sa réalité actuelle : y a-t-il alignement ou écart ? Le concept d'intégrité de vie : vivre en accord avec ce qui compte vraiment. L'énergie suit les valeurs - ce qui est aligné ressource, ce qui est c
110-120 min	Pause Pause 10 minutes.
120-155 min	Module 4 - Stratégies et outils Déconnexion numérique : les 5 pratiques les plus efficaces (notifications, horaires de consultation, règle des 2 minutes, rituel de fin). Poser ses limites : le cadre assertif - expliquer sans se justifier, dire non sans culpabiliser. Programmer les ressourcements : sport, famille, loisirs = réunion
155-185 min	Module 5 - Mon plan d'équilibre 90 jours Construction du plan personnel : 1 limite à poser (avec qui ? comment ? quand ?). 1 ressourcement à programmer chaque semaine. 1 croyance limitante à travailler. 1 valeur à honorer davantage. Partage en binômes : validation mutuelle des plans.
185-210 min	Évaluation et clôture QCM final. Auto-évaluation. Questionnaire satisfaction. Remise attestations et plan signé.

Les informations pratiques

Public	Tout salarié - priorité profils à forte charge de travail, managers, télétravailleurs
Prérequis	Aucun
Durée	Sensibilisation 1h Formation complète 3h30
Effectif	4 à 12 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 187 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 187 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 655 € HT.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi.
Qui dispense	Psychologue du travail, coach certifié ou consultant RPS référencé(e) Integraall
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr