

EQUILIBRE DE VIE AU QUOTIDIEN

1 JOUR (7 HEURES)

Cette formation "Équilibre de Vie au Quotidien" vous guidera pour mieux comprendre et appliquer les principes d'un équilibre personnel durable. Vous apprendrez à évaluer votre bien-être, à identifier les clés du bonheur et à développer des stratégies concrètes pour une vie harmonieuse. Reprenez le contrôle de votre quotidien en alliant gestion du stress, communication positive et respect de vos besoins.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les concepts fondamentaux de l'équilibre et du bonheur
- Analyser leur propre équilibre de vie et identifier des pistes d'amélioration
- Concevoir un projet de vie équilibrée et durable

Méthodes pédagogiques

Composante : 30% théorie; 40% pratique, 30% échanges

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation, travaux de groupe et individuel
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

Méthode d'évaluation

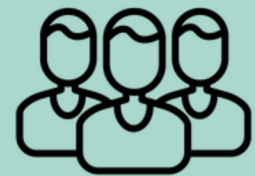
- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

Accessibilité handicap

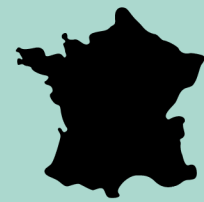
- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



Public :
Tout public



Modalités de formation :
En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :
Toutes les régions françaises

Prérequis :
Aucun

EQUILIBRE DE VIE AU QUOTIDIEN

1 JOUR (7 HEURES)

JOUR 1

Module 1 : Accueil et inclusion

- Accueillir les participants de manière dynamique.
- Identifier les attentes du groupe.
- Présenter le programme, les objectifs, et les modalités d'évaluation.
- Passer un questionnaire de connaissances en ligne.

Méthodes : Exposé interactif, questionnaire en ligne

Module 2 : Définition : Équilibre, déséquilibre, retrouver l'équilibre

- Introduire les notions d'équilibre et de déséquilibre.
- Expérimenter ces notions via une activité ludique.
- Favoriser le questionnement et l'analyse à travers des jeux.

Méthodes : Activité ludique en petits groupes.

Module 3 : Définition et démarche introspective sur la notion de bonheur au quotidien

- S'interroger sur les notions de bonheur et de bien-être.
- Expérimenter la notion de bonheur au quotidien à travers un jeu de questionnement.
- Partager ses réflexions de manière collaborative.
- Appréhender ses besoins et formuler des grandes règles de vie.

Méthodes : Jeu de questionnement, discussions en équipes, apport théorique ponctuel.

EQUILIBRE DE VIE AU QUOTIDIEN

1 JOUR (7 HEURES)

Module 4 : Auto-évaluation occupationnelle : Diagnostiquer et analyser ses besoins

- Diagnostiquer son équilibre de vie à l'aide d'un questionnaire.
- Auto-évaluer les différents axes de la roue de la vie.
- Analyser et interpréter ses besoins sur chaque axe.

Méthodes : Exposé explicatif, questionnaire individuel, discussions collectives.

Module 5 : Mieux se connaître : Gestion du stress et relations positives

- Réfléchir de manière introspective à ses valeurs et motivations.
- Identifier des stratégies pour mieux gérer son stress.
- Développer des relations bienveillantes et constructives avec autrui.

Méthodes : Questionnement guidé, outils pratiques (cycle de Cungi, tests), mini-exposés.

Module 6 : Brise-glace : Jeu ludique sur l'équilibre

- Formaliser ses besoins sur les différents axes de la roue de la vie.
- Élaborer des objectifs et actions pour améliorer son équilibre quotidien.
- S'inspirer des idées partagées précédemment.

Méthodes : Jeu d'équipe, consignes interactives.

Module 7 : Les axes de la roue de la vie : Identifier et cultiver les ingrédients du bonheur

- Brainstormer des actions pour répondre aux besoins sur chaque axe de la roue.
- Partager les idées de manière collective et collaborative.
- Regrouper et structurer les propositions pour une application pratique.

Méthodes : Brainstorming en sous-groupes, synthèse collective, utilisation de supports visuels (paperboard, post-it).

EQUILIBRE DE VIE AU QUOTIDIEN

1 JOUR (7 HEURES)

Module 8 : Plan d'action : Développer un projet de vie équilibrée

- Formaliser ses besoins sur les différents axes de la roue de la vie.
- Élaborer des objectifs et actions pour améliorer son équilibre quotidien.
- S'inspirer des idées partagées précédemment.

Méthodes : Atelier pratique, utilisation de supports de formalisation.

Module 9 : Déclulsion - Évaluation du stage et des connaissances acquises

- Passer un questionnaire de contrôle des connaissances.
- Partager les apports du stage et échanger sur les mises en œuvre post-formation.
- Compléter une enquête de satisfaction à chaud.

Méthodes : Questionnaire individuel, discussion collective, enquête de satisfaction.