



FORMATION

«EQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE »

Objectif de la formation :

Une formation sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle a pour objectif d'aider les individus à mieux harmoniser leurs responsabilités professionnelles et personnelles, tout en préservant leur bien-être.

Elle aborde les techniques de gestion du temps, la priorisation des tâches, et l'importance de fixer des limites claires entre le travail et la vie privée. En favorisant une réflexion sur les sources de stress, la délégation, et la capacité à dire non, cette formation vise à réduire l'épuisement professionnel et à améliorer la qualité de vie globale.

Les participants apprennent à adopter des stratégies qui favorisent une productivité durable et un épanouissement personnel.

Durée : 14 Heures (2 jours).

Cible : Les Chefs d'Entreprises, les hauts cadres, les managers, les professionnels en entreprise, etc.

FORMATION

«EQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE »

Thème I (Jour n° 1) : Compréhension et diagnostic de l'équilibre
vie professionnelle/vie personnelle

Module n° 1 : Définition et enjeux de l'équilibre

- ✓ Définir ce que signifie l'équilibre entre la vie personnelle et professionnelle
- ✓ Comprendre les enjeux : santé mentale, productivité, satisfaction personnelle
- ✓ Présentation des conséquences d'un déséquilibre : stress, burnout, perte de motivation

Module n° 2 : Les mythes sur l'équilibre vie professionnelle/personnelle

- ✓ Analyser les idées fausses et les croyances courantes : tout est une question de temps, la carrière doit être prioritaire, etc.
- ✓ Discussions interactives autour des expériences des participants





FORMATION

«EQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE »

Module n°3 : Identifier ses priorités et ses valeurs

- ✓ Exercice pratique : Identification des priorités et des valeurs personnelles
- ✓ Comment aligner ses choix professionnels et personnels avec ses valeurs ?
- ✓ Réflexion sur les aspirations à long terme

Module n°4 : Diagnostic de la situation actuelle

- ✓ Exercice d'auto-évaluation pour mesurer son équilibre actuel
- ✓ Analyser le temps alloué à chaque sphère (travail, famille, loisirs, etc.)
- ✓ Définir les points d'amélioration





FORMATION

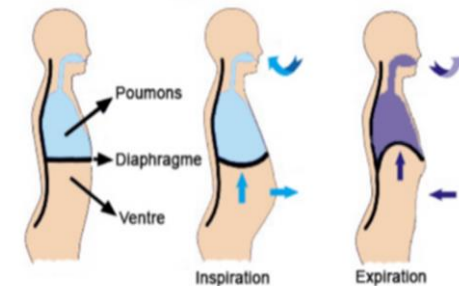
«EQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE »

Module n°5 : Gestion du temps et des priorités

- ✓ Apprendre à établir des priorités : matrice d'Eisenhower, méthode des 4D (déléguer, différer, etc.)
- ✓ Techniques pour une meilleure gestion du temps

Module n°6 : Réduction du stress et gestion de la charge mentale

- ✓ Stratégies pour réduire le stress lié à la pression du travail et des responsabilités personnelles
- ✓ Techniques de gestion de la charge mentale : Mindfulness, organisation mentale, délégation
- ✓ Exercices de relaxation (respiration, méditation rapide)





FORMATION «EQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE »

Module n°7 : Techniques de déconnexion

- ✓ Stratégies pour déconnecter du travail (gestion des emails, temps sans écran, limites claires)
- ✓ Utilisation des outils technologiques pour mieux gérer la déconnexion
- ✓ Importance du repos et de la récupération (sommeil, vacances, pauses régulières)

Module n°8 : Créer des rituels pour renforcer l'équilibre

- ✓ Mettre en place des routines quotidiennes pour favoriser l'équilibre (matinales, en soirée)
- ✓ Exercice : Créer un planning type intégrant des moments dédiés à la famille, au bien-être, au travail
- ✓ Approche proactive vs réactive : comment anticiper et gérer les imprévus





FORMATION

«EQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE »

Module n°9 : Équilibre et relations interpersonnelles

- ✓ Communiquer avec ses proches et ses collègues pour renforcer l'équilibre
- ✓ Comment exprimer ses besoins sans culpabilité
- ✓ Gestion des conflits entre priorités personnelles et professionnelles

Module n°10 : Revenir à l'équilibre après un déséquilibre

- ✓ Stratégies pour se remettre après une période de déséquilibre (burnout, surcharge de travail)
- ✓ Mise en place d'un plan de reprise progressive

Module n°11 : Plan d'action personnalisé

- ✓ Exercice final : Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour maintenir l'équilibre
- ✓ Établir des objectifs SMART pour l'avenir
- ✓ Conclusion et tour de table : partage d'expériences et feedback sur la formation





FORMATION

«EQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE »



Au plaisir de vous voir parmi nous dans cette formation



Enthousiaste et passionné par le développement personnel et professionnel, je suis **Abdelmonem KAANICHE**, un coach dédié au développement de l'individu et de l'entreprise. Fort de 35 années d'expérience dans le Management et le Leadership dans plusieurs pays (Tunisie, France, Gabon, Ethiopie, Niger), j'ai eu le privilège d'accompagner des individus et des équipes vers l'atteinte de leurs objectifs et l'optimisation de leurs performances.

En tant que coach, je mets l'accent sur le développement des compétences et le leadership au sein de l'environnement professionnel. **Mon approche holistique** vise à aligner les objectifs individuels et organisationnels, favorisant ainsi une culture d'entreprise dynamique et performante.

Mon approche repose sur l'idée que chaque individu **a le potentiel de briller** dans son domaine. Mon rôle est de catalyser ce potentiel en fournissant un soutien personnalisé, des outils concrets et une vision stratégique.



Dr. Abdelmonem KAANICHE
Fondateur & DG KamRay