Descriptif de formation

Jeudi 27 et vendredi 28 avril 2023 – 9h00 à 17h00

Comment harmoniser vie professionnelle et vie privée à l'heure du travail hybride ?

Thème

Est-ce possible de gagner du temps au travail pour gagner en temps de vie ? Comment déplacer le curseur pour rétablir l'équilibre qui donne accès à la qualité de vie ? Notre rapport au travail et nos convictions sont-elles liées ? Peut-on les faire évoluer ? Tout comme la relation travail et alimentation qui est fondamentale pour être bien dans sa tête, bien dans son corps.

Contenu

- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Bilan personnel
- Le droit à la déconnexion
- Repérer l'impact du numérique sur le déséquilibre vie pro /perso : le blurring
- L'impact du numérique sur la santé
- Les clés de la déconnexion
- Identifier les comportements numériques nocifs
- Organiser son temps, gérer ses priorités et son efficacité
- Rappel des bases de la nutrition
- Bases de la diététique du cerveau

Objectifs

- Trouvez le bon équilibre pour vous réaliser pleinement, sans mettre carrière et vie privée de côté
- Mieux s'organiser pour être plus efficace à chaque moment de la journée
- Comprendre la loi du temps et de l'instant présent
- Modifier les comportements toxiques
- S'autoriser à réussir personnellement et professionnellement
- Acquérir les clés d'une forme d'écologie personnelle, destinée à préserver les temps de vie personnels et de travail.

Partie nutrition :

- Bien démarrer sa journée et être plus productif au travail
- Augmenter son énergie et diminuer les pulsions sucrées et les fringales
- Retrouver un meilleur sommeil

Animation

François Michalon, Expert en force mentale et du comportement, fondateur du cabinet "Motivation Première"
Brigitte Bochud PhysioNutriForme, Physiothérapeute & Nutritionniste, formatrice en anatomie et pathologie, spécialisée en prévention sport santé & santé au travail

formation-ARC.Suisse

Public cible

Toute personne souhaitant retrouver un équilibre et une harmonie de vie face aux grands changements

Participant.e.s

Limité à 12 personnes

Lieu

Hôtel Préalpina, Route de Chardonne 35, 1071 Chexbres

Inscription

→ Jusqu'au 24 mars 2023 à l'Institut de formation ARC,
Tél. 031 370 21 11 ou sur le site internet www.formation-arc.ch

Frais

Pour les **membres** des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- **Syna** : 4 journées de formation/année ;
2 journées de formation pour les retraité.e.s et apprenti.e.s
- **transfair** / transfair Poste : 2 formations/année
- **SwissPersona**: max. CHF 1'000.- /année
- **SCIV**: max. CHF 450.-/année

Pour les **non-membres** : CHF 1'140.-