

# FOCUS

# ÉQUILIBRER VIE PERSONNELLE ET VIE PROFESSIONNELLE

Comment trouver le bon tempo avec son environnement de travail ?



CAPITE CORPUS  
la solution par la communication

 **Durée :**  
3h30

 **À qui s'adresse ce Focus :**  
Tout collaborateur

 **Modalités d'intervention :**  
100% à distance - **Technologie Zoom** utilisée - Classe virtuelle de 10 personnes maximum pour favoriser la mise en pratique

 **Accessible en :**

- **Flexi-inter** : des sessions inter-entreprises à la demande
- **Intra-entreprise** : organiser cette formation dans votre entreprise

 **Prochaines dates :**  
Nous contacter

## CONTENU DÉTAILLÉ :

### Prendre du recul sur ses habitudes de travail en home office

- L'utilisation de son temps
  - les modalités d'organisation personnelle optimale en home office
  - la mise en place de rituels
  - la charge mentale et ses sources d'amplification
  - les lois du temps qui influencent le déroulement de notre journée
  - le sas de décompression après une journée de travail, la nécessaire déconnexion

### Exprimer ses besoin de manière pacifique pour (se) fixer des limites

- L'expression de ses besoins de manière assertive pour faire comprendre aux autres ses possibilités et contraintes

### Prendre soin de soi et évacuer les tensions

- Les techniques et postures pour évacuer les tensions



APPORT



TRAINING



PARTAGE

UNE PÉDAGOGIE 100% OPÉRATIONNELLE

MÊME À DISTANCE !

 **JE M'INSCRIS !**