



Vie familiale, vie professionnelle: comment joindre les deux bouts

Description	Comment concilier vie familiale et vie professionnelle et ne pas finir épuisé. Des outils simples et concrets pour redéfinir les objectifs et les priorités ainsi qu'identifier ses besoins.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Quelques définitions: burnout, les lois du temps• Listing des différentes casquettes que l'on porte• A propos de planification: : hebdomadaire, mensuelle, annuelle <p>Ce cours est une occasion de partager des expériences et de repartir avec des outils applicables immédiatement.</p>
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à optimiser son quotidien• Prendre le temps de revisiter ses priorités• Identifier ses besoins et en tenir compte• Mettre en place des stratégies pour ne pas finir épuisé
Méthodologie/Didactique	<ul style="list-style-type: none">• Questions selon la méthode du coaching• Exercices individuels• Objectifs et changements• Travail en petits groupes
Date	sur demande / D_66607
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 140.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Vevey

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

