

Bilan Vie Personnelle et Professionnelle

**Format**

Stage d'une journée

Date

Lundi 23 mai 2016

9h00-17h30

Lieu

Hôtel Ibis Châtelailon

Animateur

Danielle HUET

Participation aux frais

40 € (repas inclus)

Objectif

Prendre acte de ses forces et déséquilibres

Comprendre ce qui se joue lorsqu'un domaine est surinvesti au détriment d'un autre, ce qui engendre une fragilité de l'équilibre global de la personne sur le plan physique et/ou psychologique, souvent à l'origine de nombreux stress.

Nommer le premier pas à mettre en place pour atteindre l'objectif et ainsi opérer le changement souhaité.

Programme

Dresser l'inventaire de mes satisfactions et insatisfactions grâce à la roue de la vie.

VIE PROFESSIONNELLE :

développement de ses compétences, réseau de contact, relations avec ses collègues, avec ses employés

VIE PERSONNELLE :

santé physique, famille, vie amoureuse, amis, croissance personnelle, vie intellectuelle, contribution au monde