

Efficacité Professionnelle

Le saviez-vous ?

Tout le monde ressent le besoin de s'arrêter pour faire le point, regarder où l'on en est, où l'on va... Mais, par où commencer ? Les questions se bousculent ; les réponses oscillent entre conclusions radicales ("Il est trop tard") et solutions illusoire ("Je recommence à zéro") qui entretiennent l'immobilisme. Il peut donc être utile de faire des petits bilans préventifs qui évitent souvent les grands bouleversements, quand des frustrations quotidiennes accumulées dégénèrent en crise et que des changements s'imposent dans l'urgence. Écouter ses besoins profonds et exercer sa vigilance face à un sentiment d'insatisfaction diffus permettent de procéder à des ajustements qui évitent les séismes.

(Psychologie magazine)

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Date

Lundi 27 février
1 journée
de 9h00 à 17h00

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 48 € TTC
Déjeuner compris

Animation

Danièle Huet
Consultante "Relation à
l'argent et image de soi"

Bilan de vie

personnel et professionnel

Objectifs

- Prendre le temps de se ménager une pause pour réfléchir à ses forces et ses déséquilibres, pour mieux avancer.
- Comprendre ce qui se joue lorsqu'un domaine est sur-investi au détriment d'un autre, engendrant alors une fragilité de l'équilibre global de la personne sur le plan physique et/ou psychologique.



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, la recherche d'emploi.

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

Mieux gérer le stress au travail

- Le manque d'autonomie : elle inclut la possibilité de s'organiser dans son travail, à la participation aux décisions ainsi que l'utilisation et le développement de ses compétences.
- Les rapports sociaux au travail dégradés : cela concerne aussi bien les relations avec les collègues, la hiérarchie, les perspectives de carrière, l'adéquation à la tâche, jusqu'au pathologies des rapports sociaux comme le harcèlement moral. .../...