

ATELIERS D'EXPERT

DÉFINIR SON ÉQUILIBRE VIE PRO/VIE PERSO

DESCRIPTIF

Atelier collectif d'un maximum de 6 personnes en présentiel ou en distanciel grâce à un outil de visioconférence.

OBJECTIF

L'objectif de cet atelier est d'encourager les salariés à s'interroger sur leurs besoins et leur rapport à la vie, afin qu'ils soient plus alignés avec eux-mêmes.

DURÉE

2 h/atelier

PRIX

600€ H.T.

LES POINTS POSITIFS : NOTRE EXPERTE !

Il aborde les thématiques de la parentalité et de l'équilibre des vies, avec l'objectif constant de rester connecté à la réalité et aux contraintes de l'entreprise.

Lily facilite la vie vous propose cet atelier pour aider le salarié à reconnaître ses valeurs et mener une vie personnelle et professionnelle en accord avec elles.

 **APPORT THÉORIQUE SUR LES BESOINS**

 **PRISE DE CONSCIENCE DE CE QUI EST IMPORTANT POUR CHAQUE PARTICIPANT**

 **EXERCICES POUR APPRENDRE À ARTICULER TOUTES SES VIES, EN GÉRANT LES PRIORITÉS**

 **APPRENDRE À COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES DE MANIÈRE POSITIVE POUR AMÉLIORER SON QUOTIDIEN**

 **APPRENDRE À LÂCHER PRISE ET À DÉCULPABILISER**