

L'ESPACE DE CODEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL



Atelier de Codéveloppement : *Equilibrer vie professionnelle vie personnelle et vie familiale*



Pascale Baratay-Lhorte
Consultante, coach,
formatrice

Raison d'être

Etre à la fois un bon professionnel et un parent présent et attentif, gérer une charge de travail importante et prendre le temps nécessaire pour souffler ou se ressourcer : beaucoup d'entre nous ont du mal à équilibrer leurs différentes vies. Les entreprises sont en attente de performances et nos exigences vis-à-vis de nous-mêmes sont parfois encore plus drastiques. La souffrance et le stress peuvent apparaître, avec aussi le sentiment d'incapacité à mener tout de front. Or durer professionnellement et jouer pleinement son rôle familial supposent de trouver cet équilibre pour le moment présent et pour l'avenir.

Public

Des personnes qui souhaitent vivre pleinement leur vie professionnelle et leur vie personnelle et familiale sans sacrifier l'un au profit de l'autre.

Objectifs de l'atelier

1. Prendre du recul par rapport aux situations vécues, clarifier les attentes de l'environnement
2. Préciser son identité : ses choix de vie personnelle et de vie professionnelle
3. Acquérir des ressources pour définir soi-même ses objectifs et mettre en oeuvre les changements
4. Développer sa capacité à gérer les situations difficiles et stressantes
5. Affirmer et développer ses points forts et apprendre à résister et à faire face à la critique
6. Découvrir de nouvelles possibilités, des solutions innovantes
7. Apprendre à prendre soin de soi
8. Faire bénéficier les autres membres du groupe de ses compétences et de son soutien



Déroulement

Série de 6 ateliers d'une durée de 3h, les séances sont espacées de 3 semaines en moyenne. Dates et horaires seront communiquées ultérieurement.

Animation

L'animatrice est Pascale Baratay - Lhorte, consultante et coach, membre de l'AFCODEV (Association Française de Codéveloppement).

Conditions

10 personnes au maximum, 6 personnes au minimum

Nous nous réservons le droit d'annuler l'atelier en cas d'effectif insuffisant, et procéderons au remboursement des inscriptions.

Prix : 190 € pour les 6 ateliers

Inscription par e-mail : p.barataylhorte@orange.fr

Renseignements : 0669426929