

Programme de Formation

"Motivation et Vitalité : Réinventer l'Équilibre Professionnel"

"Des Équipes Épanouies pour une Entreprise Performante"

Durée et Objectifs

Durée

• Module 1:

Formation en groupe : 4 heures (en présentiel).

• Module 2:

Suivi individuel : 6 sessions individuelles d'1h réparties sur 3 mois pour approfondir son plan d'action et ancrer les changements.

Objectifs

1. Identifier les déséquilibres dans les différentes sphères de vie des participants (pro/perso).
2. Élaborer un plan d'action SMART pour atteindre leurs objectifs personnels et professionnels.
3. Mettre en place des routines favorisant **la vitalité, la motivation et l'équilibre global.**
4. Renforcer la satisfaction et l'équilibre des salariés, **améliorant ainsi la l'engagement et réduisant le turn-over.**

Module 1 : Formation en présentiel (4 heures)

1 Comprendre l'importance de l'équilibre pro/perso (30 minutes)

- Les bénéfices pour les individus et l'entreprise.
- Présentation des outils et des objectifs de la formation.

2 La Roue de la Vie (Bilan et analyse - 1 heure)

- Présentation de la méthode.
- Auto-évaluation individuelle des différentes sphères de vie : travail, santé, famille, finances, loisirs, etc.
- Identification des déséquilibres et zones prioritaires d'amélioration.

3 Élaboration d'un plan d'action SMART (1 heure)

- Introduction à la méthode SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel).
- Définition des objectifs à court et moyen terme en lien avec les résultats de la Roue de la Vie.
- Exercices pratiques en petits groupes pour affiner les plans d'action.

4 Mise en place de routines positives (1 heure)

- L'impact des routines sur la motivation et la productivité.
- Exemple de routines simples et efficaces (matinales, bien-être, organisationnelles).
- Atelier : Création de routines adaptées aux besoins individuels.

5 Conclusion et engagement (30 minutes)

- Synthèse des apprentissages.
- Engagement individuel sur une action clé à mettre en place dès la fin de la formation.
- Distribution du manuel d'exercices pour le suivi individuel.

Module 2: Suivi individuel (3 mois)

Objectifs

- Accompagner chaque salarié dans la mise en œuvre des changements identifiés.
- Offrir un espace d'écoute pour surmonter les obstacles.
- Adapter les routines et plans d'action selon les besoins évolutifs.

Modalités

- 6 sessions individuelles (1 heure) réparties sur 3 mois en visio.
- Bilans intermédiaires pour mesurer les progrès.
- Ajustement des objectifs si nécessaire.

Bénéfices attendus pour les salariés

Amélioration de leur
qualité de vie

Renforcement de leur
satisfaction
personnelle et
professionnelle

Accompagnement
personnalisé pour des
résultats durables

Réduction des impacts négatifs du
stress

Renforcement du sentiment
d'appartenance

Bénéfices attendus pour l'entreprise

Réduction du taux de
turn-over et des coûts
associés

Diminution des
risques de burn-out et
des arrêts maladie

Renforcement de
l'engagement et de la
motivation des
collaborateurs

Amélioration du climat
de travail et de la
cohésion d'équipe

Attractivité accrue de
l'entreprise en tant
qu'employeur

Optimisation des
performances grâce à
des équipes
équilibrées et
épanouies

Tarifification par Module

1

Formation en groupe

14,000Rs (Hors VAT)/personne

2

Coaching individuel

42,000Rs (Hors VAT)/personne

Formatrice: Milène Hérent

Avec plus de dix ans d'expérience dans l'accompagnement de projets à impact positif, j'ai eu l'opportunité de collaborer avec des personnes et des organisations désireuses d'apporter des changements durables.

Aujourd'hui, en tant que coach, je mets mon expertise au service des entreprises et des individus pour les aider à atteindre un équilibre entre bien-être personnel et épanouissement professionnel.

Mon approche est holistique : elle intègre des outils concrets et des méthodologies éprouvées pour permettre à chacun de libérer son potentiel, de renforcer sa résilience et d'avancer de manière durable.

Cette philosophie se reflète dans nos formations, conçues pour aligner le développement individuel avec les objectifs collectifs, car **lorsque chaque collaborateur s'épanouit, c'est toute l'organisation qui en bénéficie.**

