

# Performance et bien être, manager ses équilibres

Ou comment faire de la qualité de vie  
un levier de performance

 2 jours


Sentir des signaux de stress qui ne passent pas, avoir du mal à vraiment déconnecter, laisser le travail prendre de plus en plus de place dans sa vie privée sans pour autant gagner en productivité...

Comment reprendre le contrôle de ses équilibres et se sentir bien au quotidien ? Comment faire des choix raisonnés et les faire respecter ? C'est précisément l'objet de cette formation qui permet aux participants de gagner en productivité par le levier du bien-être.




A la fin de la **formation**,  
chaque participant sera en mesure de :

Prendre du recul et gagner en  
conscience de soi

 pour mieux comprendre ses besoins, ses limites et ses aspirations personnelles.

Gérer son stress et retrouver de  
l'énergie

 pour augmenter son bien-être et favoriser la productivité au quotidien.

S'organiser efficacement

 pour une gestion du temps efficace et l'optimisation de ses ressources.

Renforcer son efficacité  
relationnelle

 pour favoriser des relations harmonieuses et une meilleure coopération.



# Au programme de la formation



## Journée 1

### Prendre du recul & capitaliser sur ses ressources

- Réaliser son diagnostic bien-être au regard de ses sphères d'épanouissement.
- Faire le lien entre bien-être et productivité et identifier ses zones de pouvoir, d'influence, de contraintes.
- Mieux gérer son stress et développer sa sérénité.
- Capitaliser sur ses ressources et gérer ses énergies dans la durée.

## Journée 2

### Choisir en conscience & s'affirmer dans ses relations

- Renforcer son alignement personnel et choisir en conscience.
- *Oser dire* et faire respecter ses choix et ses décisions.
- Favoriser la coopération en développant son écoute de l'Autre et une communication fluide et engageante.
- Elaborer son plan de transformation personnelle et s'engager.

## En option

### Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie  
**flowdev**

### Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



## Ce qui rend cette formation unique

### Un autodiagnostic de ses équilibres des temps de vie.

Permet une meilleure prise de conscience des déséquilibres et des pistes de rééquilibrage.

Facilite la mise en place de stratégies adaptées pour un quotidien plus épanouissant.

### Des coachs certifiés qui poursuivent un travail sur eux-mêmes.

Inspire et encourage les participants dans leur propre cheminement.

Garantit un accompagnement de qualité, basé sur l'authenticité et l'empathie..

### Une exploration à double dimension : intrapersonnelle et interpersonnelle.

Aide à mieux comprendre ses besoins et ceux des autres.

Contribue à l'harmonisation de ses équilibres personnels et professionnels.



## Les 3 temps forts d'une formation flowdev

### S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

#### En amont

Une heure en distanciel.

### S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

#### En séance

80% de mises en pratique.

### Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

#### En aval

Une heure en distanciel.



## Notre cocktail signature flowdev :

### le parfait dosage de ...

#### Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

#### Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

#### Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

## Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

En option : séance de coaching d'1h30 (300 € par participant)

## Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse [bonjour@flowdev.fr](mailto:bonjour@flowdev.fr).

**Qualiopi**  
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
Action de formation

## Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

## Nous contacter :



[bonjour@flowdev.fr](mailto:bonjour@flowdev.fr)



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>