

ATELIER ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO

POUR UNE MEILLEURE
EFFICACITÉ AU TRAVAIL

Retrouver un alignement durable
entre vie professionnelle
et personnelle.

*Plus d'équilibre, plus de sens,
plus d'efficacité au quotidien !*



“ Un équilibre choisi permet de préserver son énergie, ses relations et son engagement pour être pleinement efficace et épanoui dans son travail. ”



TOUT PUBLIC

Salariés de tous secteurs



FORMAT ADAPTABLE

Atelier court ou programme évolutif



EN ENTREPRISE

Groupe de 1 à 10 participants



Amanda ROBINET
Directrice



06 85 67 64 04



www.himae.fr



ATELIER ÉQUILIBRE DE VIE & DÉCONNEXION

Retrouver un alignement durable entre vie professionnelle et personnelle



OBJECTIF DE L'ATELIER

Cet atelier en entreprise a pour objectif d'accompagner les collaborateurs dans la recherche d'un équilibre de vie durable, en les aidant à mieux articuler leurs sphères professionnelle et personnelle.

Il vise à favoriser la prise de recul, la clarification des priorités et la mise en place d'actions concrètes pour préserver leur énergie, leur bien-être et leur engagement au travail.



CONTEXTE ET ENJEUX

Dans un monde professionnel marqué par l'hyperconnexion, la porosité entre les temps de vie et l'accélération des rythmes, il devient de plus en plus difficile de "déconnecter". Les sollicitations constantes (emails, messages, urgences) peuvent empiéter sur la vie personnelle, générant fatigue, charge mentale et perte de repères.

À long terme, ce déséquilibre peut affecter la motivation, la santé et la qualité de vie globale.

Retrouver un équilibre ne signifie pas tout séparer parfaitement, mais plutôt construire une organisation cohérente avec ses besoins, ses contraintes et ses valeurs.



LES AXES DE TRAVAIL PRINCIPAUX

L'atelier s'articule autour de trois dimensions clés :

- La prise de conscience de son équilibre actuel
- La clarification de ses valeurs et priorités
- La construction d'un plan d'action personnalisé

Ces axes permettent de passer d'un état subi à une dynamique choisie.



APPORTS THÉORIQUES

L'atelier propose des repères pour mieux comprendre les mécanismes en jeu :

- Les impacts de l'hyperconnexion sur le cerveau et la récupération
- Les frontières entre vie professionnelle et personnelle
- La notion d'équilibre dynamique (évolutif selon les périodes de vie)
- Le rôle des valeurs dans les choix et les arbitrages
- Les facteurs qui favorisent ou freinent la déconnexion

Ces apports offrent un cadre structurant pour amorcer une réflexion individuelle.



BÉNÉFICES POUR LES SALARIÉS

- ✓ Meilleur équilibre entre vie professionnelle et personnelle
- ✓ Réduction de la charge mentale
- ✓ Capacité à déconnecter plus facilement
- ✓ Alignement avec leurs valeurs
- ✓ Amélioration du bien-être global
- ✓ Sentiment de reprendre le contrôle sur leur organisation



TRAVAIL SUR LES VALEURS

Un temps fort de l'atelier est consacré à l'identification des valeurs personnelles et professionnelles :

- Clarifier ce qui est réellement important pour soi
- Identifier les écarts entre ses valeurs et son quotidien
- Comprendre l'impact de ces écarts sur la motivation et le bien-être
- Définir un cap aligné avec ses priorités

Ce travail permet de redonner du sens et de guider les choix futurs.



ÉTAT DES LIEUX ET CAP À ATTEINDRE

Les participants réalisent un diagnostic de leur situation actuelle :

- Évaluation de leur équilibre de vie
- Identification des sources de déséquilibre
- Repérage des zones de surcharge ou de négligence

À partir de cet état des lieux, chacun définit un objectif réaliste et motivant, correspondant à un meilleur équilibre.



OUTILS ET TECHNIQUES PROPOSÉS

L'atelier propose une variété d'outils concrets :

- Techniques de déconnexion mentale (rituels de fin de journée, transitions)
- Exercices de recentrage pour revenir à soi
- Outils de gestion du temps et des priorités
- Pratiques psychocorporelles pour relâcher la pression
- Méthodes pour poser des limites de manière claire et respectueuse

Ces outils permettent de passer de l'intention à l'action.



MISE EN PRATIQUE ET EXPÉRIMENTATION

L'atelier est conçu de manière interactive et engageante :

- Exercices guidés de réflexion individuelle
- Partages en groupe pour enrichir les perspectives
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé

Les participants repartent avec des actions concrètes, adaptées à leur réalité.



SUPPORT VIDÉO ET PRISES DE CONSCIENCE

Un support vidéo est proposé au cours de l'atelier pour illustrer les enjeux de l'équilibre de vie et susciter des prises de conscience.

Ce moment favorise le recul, l'identification et l'engagement dans la démarche de changement. Il s'agit souvent d'un déclic pour les participants, qui prennent conscience de l'importance de réajuster leur fonctionnement.



BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- ✓ Salariés plus engagés et motivés
- ✓ Réduction du stress et des risques d'épuisement
- ✓ Amélioration de la qualité de vie au travail
- ✓ Meilleure gestion des priorités
- ✓ Climat de travail plus sain et équilibré
- ✓ Performance durable des équipes



CONCLUSION

Cet atelier, particulièrement riche et apprécié, offre un espace de réflexion et de transformation concret. En combinant apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation et travail en profondeur sur les valeurs, il permet à chacun de construire un équilibre de vie cohérent et durable. L'entreprise y gagne des collaborateurs plus alignés, plus sereins et plus performants sur le long terme.

06 85 67 64 04

www.himae.fr

2 bis, avenue du Luxembourg
55100 VERDUN