

A person wearing a blue short-sleeved shirt, khaki shorts, and a climbing harness is balancing on a thin red rope. The person is barefoot and has a climbing rope attached to their harness. The background is a field of yellow sunflowers under a clear blue sky.

Savoir vivre en équilibre

« La vie, c'est comme la bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Albert Einstein

Equilibre signifie harmonie, stabilité. La véritable efficacité demande de l'équilibre. On ne peut compenser un échec dans un domaine par une réussite dans un autre. Le sentiment de frustration n'est pas compensable.

Le poids que nous donnons à chacun de nos rôles ou de nos centres d'intérêts n'est pas également réparti, il n'en est pas moins aussi important. Orienter ses ressources permet de conserver un équilibre sain, source de réussites et de bonheurs.

Tel un **fildefériste**, un **équilibriste**, vous découvrirez vos différents points d'équilibre, et apprendrez à donner à chaque événement sa juste place, à construire un projet de vie en adéquation avec vos objectifs.

Prêt à tester vos talents d'équilibriste ?

Programme de formation

1. Déterminer les domaines de vie à équilibrer

- Intégrer les domaines
- Se positionner dans chacun des domaines
- Diagnostiquer sa répartition d'énergie

Atelier : Entre ciel et terre



2. Définir la notion de déséquilibre

- Déterminer les causes
- Evaluer les conséquences
- Eviter les déséquilibres

Atelier : Au centre de tout

3. Auto-évaluer son équilibre et le bâtir

- Effectuer son bilan personnel
- Planifier ses actes d'amélioration

Atelier : l'équilibriste

4. Vivre le changement et garder l'équilibre

- Rester centré face au changement
- Rebondir face aux imprévus
- Faire perdurer son équilibre

Atelier : Différent, je suis le même



Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 8