

Eviter le burn-out et le bore-out grâce à un meilleur équilibre vie privée-professionnelle

OBJECTIFS

Le capitaine d'un bateau doit souvent naviguer en tenant compte de conditions météorologiques très variées. La manière dont il gère ces situations dépend de ses propres compétences de navigation.

Dans notre vie quotidienne, nous devons nous aussi faire face à des (f)acteurs imprévus. A certains moments, nos compétences de navigation sont trop sollicitées, et à d'autres moments, elles ne sont pas assez ou plus du tout utilisées. Poussées à l'extrême, ces situations peuvent nous mener soit au « burn-out », soit au « bore-out ».

C'est la raison pour laquelle il faut investir à temps et avant toute chose dans votre équilibre de vie-privée et votre Personal Leadership !

Après avoir suivi cette formation, vous :

- Aurez une meilleure vision des causes et des signaux d'un burn-out et d'un bore-out ;
- Aurez une meilleure vue de vos atouts et de vos possibilités de développement ;
- Comprendrez mieux vos besoins, vos valeurs et vos motifs personnels qui se trouvent à la base de votre propre mode de fonctionnement ;
- Serez convaincu de la force que représente le fait de recevoir et de donner du feedback ;
- Vous sentirez soutenu grâce au développement d'un sentiment de 'self-control' ;
- Serez capable de prendre votre propre vie en main et de la dynamiser ;
- Serez désireux de mobiliser votre motivation, votre énergie et votre enthousiasme dans vos relations avec les autres.

RESUME

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

Webinaire en direct

Prix:

- Membre: € 920.00
- Non-membre: € 1110.00
- Partner BZB: € 920.00
- Incompany: sur mesure, prix à la demande

PUBLIC

Tous ceux qui veulent entrer en contact avec ce qui est vraiment important pour eux-mêmes et qui sont ouverts à la croissance personnelle et au 'ownership'.

CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

Basic level: Vous ne devez pas disposer de connaissances préalables pour suivre cette formation.

PROGRAMME

Contenu

- Signaux et causes du burn-out et du bore-out
- Définition du 'personal leadership' ? Quel est le lien avec ma balance vie-privée-travail?
- Les 4 dimensions de l'Intelligence Emotionnelle
- Les différents facteurs déterminants de mon comportement
- La force du 'feedback'
- Quels sont mes besoins et qu'est-ce que je (ne) fais (pas) pour les remplir ?
- Quels sont les éléments qui me motivent et ceux qui me contraignent ?
- Impact de mes pensées et de mes sentiments
- Quelles sont mes valeurs personnelles ?
- Quelles sont mes qualités ?
- Donner suite à ce qui est vraiment important pour moi

Aspects pratiques

Durée : 2 journées de formations

Heures : 9h à 17h (6 heures de formation par jour)

Lieu : cette formation sera donnée en ligne.

Nos formations se tiennent toujours chez Febelfin Academy, Bâtiment Phoenix - Boulevard du Roi Albert II 19 1210 Bruxelles, sauf si indiqué différemment dans l'intitulé de la formation (voir ci-dessus).

La formation se donnera -t-elle bien dans un lieu externe? Pour plus d'infos, nous vous dirigeons vers notre FAQ: <https://www.febelfin-academy.be/fr/questions/en-general/ou-ma-formation-a-t-elle-lieu>

Préparation des participants: Connectez-vous sur la plateforme d'apprentissage my.febelfin-academy.be afin de préparer votre formation et de télécharger le matériel didactique.

Infos supplémentaires :

- Deux journées complètes agrémentées de nombreuses réflexions profondes individuelles et en groupe
- Mission individuelle entre le premier et le deuxième jour de formation

MÉTHODOLOGIE

Un « **Webinaire en direct** » se suit en groupe. C'est « learning-apart-together ». À un moment convenu, le professeur et les participants se connectent à un outil de vidéoconférence, chacun à l'endroit où il se trouve et avec son propre ordinateur. Grâce à la caméra, au microphone et à la fonction chat de cet outil, il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits audiovisuels...

Forme : En ligne, blended learning

Matériel didactique : Présentation powerpoint (slides)