



# PLAN DE COURS FACILITER L'ÉQUILIBRE TRAVAIL / VIE PERSONNELLE



## FORMAT ET DURÉE

par module de formation

- virtuel : 2 heures  
(sans pause)
- présentiel : ½ jour

## PERSONNE PAR GROUPE

idéalement : 1 à 12  
personnes  
nous sommes flexibles à ce  
sujet

## LANGUES

- français
- anglais

## DESCRIPTION DÉTAILLÉE

Objectif : s'outiller pour gérer de façon à respecter et promouvoir l'équilibre travail/famille. Veiller à la santé mentale de son équipe

- Revisiter les bénéfices de l'équipe travail / vie personnelle
- Exercer un leadership de proximité et favoriser la confiance dans l'équipe (sécurité psychologique)
- S'outiller pour gérer une équipe performante et équilibrée (gestion et mesure de la performance par objectif, rétroaction en continue, objectifs clairs, utilisation d'outils technologiques collaboratifs)

## ANIMATION

Nos formations sont appréciées pour leur dynamisme et leur côté participatif. Elles sont axées sur des capsules (présentation d'outils), des discussions dirigées et des défis d'équipe.

Réalisées en utilisant l'ensemble des outils virtuels disponibles (incluant les sous-groupes), nos formations sont conçues pour que les participants soient constamment dans l'action.

Le dynamisme de nos ateliers est assuré par la variété des techniques d'animation utilisées : mise en situation, échange d'idées, visionnement de vidéos, démonstration, activité réflexive, autodiagnostic et mission d'équipe en sous-groupe.