

# EQUILIBRE VIE PRIVEE ET PROFESSIONNELLE

ATELIERS PRATIQUES DE 2 HEURES



## Des moments de rencontre privilégiés pour créer une dynamique constructive au travail

### 1. Vers quel équilibre ?

Evaluer les places des différentes sphères de sa vie et prendre conscience de son biorythme. **Définir une priorité à l'aide d'un objectif personnel d'amélioration** de son confort quotidien, qui sera suivi tout au long du cursus.

### 2. Apprivoiser le changement

Comprendre les phases du changement et les résistances, intégrer des outils pratiques pour **mieux bénéficier des moments de transitions et consolider pas à pas les transformations.**

### 3. Faciliter ses choix

Identifier les pressions qui bloquent, **assimiler des techniques pour choisir plus aisément et s'aider à (se) poser des limites !**

### 4. Mieux s'organiser pour gagner en efficacité

Identifier nos "gaspi-temps", **utiliser des méthodes d'optimisation afin de libérer de l'espace et du temps** pour ses priorités de vie et...s'autoriser à en profiter !

## RÉFÉRENCES

*"Merci pour la super série d'ateliers, ils m'ont vraiment beaucoup aidé"*  
Hélène, RTS.

*"Encore merci pour cette formation. Les outils que vous nous avez transmis sont aussi subtils qu'efficace"*

Ennia, OMS.

*"Many thanks for a very useful session yesterday and for your kind follow up"*

Caroline, WHO.

En petit groupe (max. 6 participants) ou en un suivi individuel.

En présentiel ou en ligne.

CENTRE DE SANTÉ KINECHI

Virginie Bucheler

Bvd de la Tour 4  
1205 Genève

022 700 01 93  
[info@kinechi.ch](mailto:info@kinechi.ch)  
[www.kinechi.ch](http://www.kinechi.ch)

Thérapeute spécialisée en techniques de gestion du stress. Praticienne reconnue par les assurances complémentaires (agrée RME, ASCA, APSRK) et formatrice certifiée FSEA.