



LES CENTRES DE BILAN

CBEN

DE L'ÉDUCATION NATIONALE

Articuler sa vie personnelle et professionnelle

SENS DU TRAVAIL, SENS DE LA VIE

Objectifs

- Prendre du temps pour réfléchir à ses priorités de vie
- Adopter une démarche réflexive pour son futur professionnel
- Accroître son bien-être au travail
- Favoriser des prises de décisions éclairées et cohérentes

Je souhaite prendre du recul par rapport à ma vie professionnelle, à une situation de travail difficile...

DURÉE

De 15 à 24 h réparties sur une durée de 3 à 4 mois, temps nécessaire à la réflexion

Nos psychologues du travail, spécialistes de l'accompagnement des trajectoires professionnelles, vous accompagnent dans votre réflexion

Articuler sa vie personnelle et professionnelle (SUITE)

Contenu

- Identifier ses valeurs et mieux connaître son rapport au travail
- Se projeter dans des scénarios de vie personnelle et professionnelle
- Déterminer ses priorités de vie et l'articulation de ses temps de vie professionnelle et extra-professionnelle

Au travers d'entretiens individuels et d'un guide de travail personnel, l'accent sera mis sur l'exploration des différentes sphères de vie afin de permettre une prise de décision réfléchie (life designing)



www.gretalr.com