



# Atelier 3

## JEU DES ÉQUILIBRES



Durée : 3h30 | 6 participants en présentiel



**Objectif** : trouver les bons réglages pour concilier bien-être et performance.



**Public** : tout salarié cherchant à équilibrer son engagement professionnel et son bien-être personnel.

**Méthodes** : exercices interactifs, mises en situation, co-développement.

**Outils** : coaching, analyse transactionnelle, l'écoute, Ludo pédagogie



### Contenu de l'atelier :

- Comprendre les dimensions de l'équilibre travail / bien-être (gestion du temps, charge mentale, priorités)
- Identifier les signaux de déséquilibre et leurs impacts sur la performance et la motivation
- Expérimenter des outils pour réajuster ses habitudes professionnelles
- Construire un plan d'actions personnalisé pour un bien-être durable



### Résultats attendus :

- Meilleure conscience des leviers d'équilibre pro/perso
- Capacité à prioriser et à structurer ses journées
- Engagement vers des ajustements concrets pour préserver son bien-être



**Matériel fourni** : supports de formation, fiches outils, cartes interactives

**Contactez-moi pour organiser votre session  
et prendre soin de votre bien-être au travail**



06 17 27 57 46 |  [christelle.berlendis@outlook.fr](mailto:christelle.berlendis@outlook.fr) |  [cbg-bilan-competences.fr](http://cbg-bilan-competences.fr)



FACILITATRICE  
DE TALENTS



Bilan de compétences



Ateliers et formations



Coaching