

Le maintien professionnel pour les individus et les organisations *Une invitation à l'équilibre personnel, professionnel et le bonheur !*

Structure : minimum trois jours



"Ceux qui courent trop vite après le bonheur le dépasse souvent sans l'apercevoir." C. D'Ollone

Pour les organisations préoccupées par le maintien professionnel, la pression au travail, la fatigue, le plaisir/bonheur au travail, la compétence et l'équilibre vie personnelle/professionnelle. . L'objectif de cet atelier est d'éviter à la fois l'épuisement et le vieillissement de ses compétences.

Cet atelier vous permettra de réfléchir et faire le bilan sur votre situation au travail par une démarche éprouvée scientifiquement par des chercheurs de l'université de Sherbrooke (Jacques Limoges et collaborateurs). Vous en ressortirez avec des stratégies de maintien et un plan pour vos différents projets de vie : professionnel, social, familial, personnel et voire spirituel incluant l'identification de vos éléments de résilience.

Ce que vous expérimenterez :

- ▶ Examiner le du tandem entre l'obsolescence et l'épuisement : c'est à dire le juste équilibre dans le maintien au travail afin de demeurer en santé et demeurer compétent (positionnement et responsabilisation face à sa carrière);

Réaliser une technique éprouvée pour "Faire le point" : rétrospective, prospective et mise en action;

1. **La phase rétrospective** : vous situez les facettes de votre vie au travail ainsi que vos besoins. Les yeux ouverts, aspect diurne, les faits qui vont biens et qui vous font défauts;
2. **La phase prospective** : où voulez-vous aller, comment et avec qui? Les yeux fermés, la créativité, aspect nocturne, la vision;
3. **La phase action** : vous partez du bilan des deux premières phases pour mettre les actions nécessaires pour un maintien réussi.

Vous repartirez avec des prises de conscience importantes sur votre vie au travail et dans d'autres situations de vie, des outils applicables, un plan d'action et un engagement face à votre vie.

