



---

## WEBINAR INTERACTIF EQUILIBRE DE VIE

---



Notre vie s'articule autour de quatre grands volets que sont : la vie personnelle, la vie professionnelle, la vie sociale et la vie intérieure. Négligez un volet et votre équilibre deviendra bancal, à l'instar d'une chaise dont l'un des quatre pieds serait moins bien taillé ou plus court que les autres.

Nous prenons rarement le temps de prendre de la hauteur par rapport à l'articulation de tous ces volets et, plus largement, à notre équilibre de vie.

Se poser les bonnes questions est pourtant essentiel : comment ai-je envie de vivre ? Quel est mon projet de vie ? A quoi ressemblerait ma vie idéale ? Quel est le bon équilibre pour moi et comment l'atteindre ?

Le webinar interactif « Equilibre de vie » permet de prendre ce temps d'introspection et de réfléchir à la cohabitation de ces quatre volets qui sont, à l'évidence, des vases communicants :





quand l'un fonctionne mal, les autres sont impactés... générant une situation non satisfaisante, voire délétère.

Lorsque le travail prend toute la place, en termes de temps, d'énergie et d'espace mental, les autres pans risquent d'être négligés, voire réduits à peau de chagrin. Et inversement ! La problématique est d'autant plus prégnante aujourd'hui avec l'hybridité du travail.

Les risques du déséquilibre ? Frustration - Fatigue - Usure - Epuisement - Négligence familiale, sociale, médicale, etc.

Il s'agit donc de travailler, durant deux heures, sur la d'équilibre de vie à travers :

- ★ Une partie théorique présentant ce qu'est l'équilibre de vie et les risques inhérents au déséquilibre ;
- ★ Une partie pratique avec, notamment, l'exercice du « carré de vie idéale » réalisé en direct avec vos collaborateurs.

A l'issue du webinar, chaque collaborateur identifiera un élément de sa vie dont il a envie de faire bouger les lignes rapidement. Il mettra en place, avec l'aide de l'intervenante, un plan d'action pour y parvenir.

#### MODALITES DU WEBINAR

Durée : 2 heures. Nombre de participants : ce webinar peut être réalisé en petit groupe ou de façon plus massive. La partie pratique alternera des temps de prise de parole de l'intervenante et des temps d'introspection et d'exécution du carré de vie par les collaborateurs. Un « carré de vie » vierge sera remis aux collaborateurs en amont et en aval du webinar afin qu'ils puissent le reprendre et le mettre « au propre » s'ils le souhaitent.

TARIFS : Pour un devis sur-mesure : [contact@orsc.email](mailto:contact@orsc.email)

Webinar en tout petit groupe	10 personnes maximum.	800 euros HT
Webinar à audience moyenne	Entre 10 et 30 personnes.	1200 euros HT
Webinar à audience large + accord de l'intervenante pour diffusion du replay	Plus de 30 personnes.	1500 euros HT

#### **Ils parlent de notre exercice du carré de vie :**

[My Happy job, l'exercice du carré de vie](#)

[Florence Servan-Schreiber, le carré de vie](#)

