

Favoriser l'équilibre entre **vie personnelle** et **professionnelle**

OBJECTIFS

- Se conformer au cadre légal sur le temps de travail et le droit à la déconnexion
- Optimiser l'engagement et la productivité des équipes
- Favoriser des pratiques RH propices à un environnement de travail équilibré
- Développer une stratégie pour pérenniser des initiatives d'équilibre

Inter : 500€ HT / personne
Intra : sur devis

PROGRAMME

Première demi-journée :

Cadre législatif, enjeux et bonnes pratiques

- Comprendre les exigences légales
 - Exploration des réglementations en matière de temps de travail, de droit à la déconnexion et des droits des salariés (ex : congés, flexibilité des horaires)
- Évaluer l'impact de l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle
 - analyse des effets de l'équilibre sur la santé mentale, la productivité et la fidélisation des équipes
- Découvrir des bonnes pratiques pour soutenir un équilibre durable

Deuxième demi-journée :





Ateliers pratiques et plan d'action (travail en sous-groupes)

- Identifier les leviers et les obstacles
 - Repérer les freins organisationnels et personnels qui impactent la mise en place d'un équilibre
 - Développement de stratégies pour surmonter ces obstacles dans différents contextes
- Élaboration d'un cadre pratique intégrant des objectifs et actions personnalisés pour favoriser l'équilibre en entreprise
 - Les participants repartiront avec un plan d'action concret adapté aux réalités de leur structure et des idées pour mesurer l'impact dans le temps

PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Dirigeants, Responsables, fonctions RH
- Aucun prérequis

INFOS PRATIQUES

-  **Durée :** 1 journée
-  **Lieu :** présentiel ou distanciel
-  **Quorum :** 5 à 12 participants
-  **Dates :** Mardi 17 mars et vendredi 20 novembre 2026

FORMATEURS



Sandrine Langlois, coach certifiée et experte développement RH, est spécialisée dans le suivi des transitions professionnelles, des dynamiques relationnelles et managériales.

Cindy Colineau, ex responsable RH, experte du développement humain et spécialisée dans l'accompagnement des compétences relationnelles et managériales.



MODALITÉS

Moyens pédagogiques : Les formations ALBACOMBEE combinent un enseignement théorique, des analyses de cas concrets (personnalisables en intra), des exercices, quiz et mises en situation. Des outils collaboratifs et des méthodes d'intelligence collective peuvent également être utilisés.

Modalités de suivi et d'évaluation : Un auto-positionnement est réalisé en amont et en aval de la formation. Les contributions et productions collectives sont observées pendant les sessions. Une évaluation de la satisfaction est réalisée à chaud. Une évaluation de la perception des acquis est réalisée à froid 3 à 4 semaines après la formation. Une attestation individuelle de formation est remise à chaque participant.

Ressources : Les supports utilisés et une ressource avec des liens et documents utiles sont mis à disposition à la fin de la formation.

Quorum : 5 personnes minimum

Tarifs : Les tarifs ne prennent pas en compte les frais de déplacement.

Accessibilité : Pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations, ALBACOMBEE met tout en œuvre pour trouver les aménagements les plus adaptés à chaque situation de handicap en collaboration avec le client.

PERSONNALISATION

Cette thématique est adaptable en intra pour des formats allant de 1 heure à 1 journée.

CONTACT & INSCRIPTION

formation@albacombbee.com

Retrouvez toutes nos offres de conseil et de formation sur www.albacombbee.com