



Objectif de la formation

Ce séminaire aide le gestionnaire à évaluer son équilibre réel, à négocier des frontières tenables entre le travail et la vie personnelle, et à s'organiser en conséquence. Le participant repart avec un plan hebdomadaire réaliste et des stratégies de délégation.

Durée 8 heures, réparties en deux séances de 4 heures.

À qui ce séminaire s'adresse

Gestionnaires et chefs d'équipe dont les obligations professionnelles débordent durablement sur la vie personnelle, et qui veulent reprendre la main sans démissionner.

Séance 1 — Identifier ses enjeux et organiser sa réalité

4 heures

- Objectif : Évaluer son équilibre actuel et organiser sa réalité
- Évaluer son niveau d'équilibre actuel, sans complaisance
- Clarifier ses rôles et responsabilités, côté professionnel et côté familial
- Les impacts du déséquilibre sur la performance, la santé et les relations
- Autoévaluation avec le GPS : où va réellement votre temps
- Lire son profil de fonctionnement avec le PCL et celui de son équipe avec le PCE
- Optimiser le temps et les routines : ce qui se réorganise vraiment
- Prioriser ses actions avec le PCO
- Activité de travail : élaborer un plan hebdomadaire équilibré, puis traiter une étude de cas sur les tensions entre obligations professionnelles et familiales

Séance 2 — Intégrer, ajuster et maintenir l'équilibre

4 heures

- **Objectif : Intégrer les stratégies, les ajuster et tenir dans la durée**
- **L'agilité émotionnelle : reconnaître ses réactions avec le TBE**
- **Les stratégies de délégation : ce qui se délègue et ce qui ne se délègue pas**
- **Négocier des frontières saines, au travail comme à la maison**
- **Gérer les conflits interpersonnels que le déséquilibre engendre, avec le TBO**
- **Mobiliser ses ressources de soutien, internes et externes, avec la SOC**
- **Reconnaître les scénarios critiques avant qu'ils ne se répètent**
- **Ajuster son plan quand la réalité résiste**
- **Activité de travail : simuler une semaine type, analyser les scénarios critiques et finaliser votre plan d'action personnalisé**

Ce qui se discute en groupe

- Ce que vous avez cessé de faire sans vous en rendre compte
- Ce que votre entourage dirait de votre équilibre, si on lui demandait
- Ce qui, dans votre organisation, rend l'équilibre difficile pour tout le monde
- Comment poser une limite sans passer pour moins engagé

Comment le séminaire se donne

- Cahier de préparation à remplir avant la première séance
- Autoévaluation GPS de l'emploi réel du temps
- PCL, PCE et PCO complétés en séance
- Canevas de plan hebdomadaire équilibré
- Simulation d'une semaine type en entraide interentreprises

Résultats escomptés

- Vous mesurez votre équilibre au lieu de l'estimer
- Vous déléguez ce qui peut l'être, et vous savez pourquoi le reste ne l'est pas
- Vous tenez des frontières que vous avez négociées, pas subies

Ce que vous emportez

- Votre autoévaluation d'équilibre
- Votre plan hebdomadaire équilibré
- Votre plan d'action personnalisé
- Les stratégies de délégation retenues pour votre situation

Reconnaissance des compétences

À la fin du séminaire, le participant reçoit une attestation. Au terme d'un programme de 80 heures, il reçoit une certification.

Réseautage inc. est agréé par Service Québec — certificat 0060705 — et reconnu organisme formateur par la Commission des partenaires du marché du travail. Les subventions à la formation couvrent jusqu'à 100 % du coût, sous réserve d'admissibilité. Nous montons la demande avec vous.

info@reseautage.com • 514 831-8432 • www.reseautage.com

Contenu de l'Institut du réseautage de compétences (IRC), offert par Réseautage inc. – Réseau des Industriels du Québec. © 1998-2026 Réseautage inc. Tous droits réservés.