

Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

Cinq outils pour un épanouissement réussi des VEP[‡]

[‡]Very Experienced Person - Claudia Ruegg

Être moteur dans ses projets personnels et professionnels permet de renouveler son engagement professionnel et de continuer à s'épanouir. Les VEP* de 50 ans et + épanouies sont indispensables pour accroître la performance de tous. Elles apportent leur expérience de la vie et de nombreuses années d'expérience professionnelle. Tous gagnent en efficacité, tant à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise. Soyons acteur de cet épanouissement personnel et professionnel pour notre propre bien-être.

Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'appropriier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

Programme

1. Être moteur dans mes projets personnels et professionnels

- Le concept des nouvelles perspectives pour les VEP* (Map : source Claudia Ruegg)
- Les facteurs de motivation
- Comment rompre avec la routine en faisant vivre ses Valeurs
- Détecter ses talents

Exercices d'application : [Élaborer sa ligne de vie et ses ressources](#)

Exercices d'application : [Identifier ses valeurs](#)

Exercices d'application : [Réaliser le mind mapping de ses projets](#)

2. Renouveler l'engagement professionnel

- identifier ses forces et ses ressources pour mieux les utiliser
- Apprendre comment vous pouvez utiliser les dernières découvertes des neurosciences, de la recherche psychologique, systémique et économique pour votre carrière et la conception de la vie

Exercices d'application : [Détecter ses freins et ses ressources : "Je prends / Je laisse"](#)

3. Rester en bonne santé grâce au travail

- Les domaines de vie et la roue de Hudson : l'appel à un meilleur équilibre entre les vies privée et professionnelle
- Désamorcer le stress et le gérer
- Faire le point l'alimentation, de l'activité physique, les dangers de la nicotine, alcool...
- Comment je peux me sentir bien

[Auto-diagnostic de mes "stresseurs"](#)

Exercices d'application : [Faire l'état des lieux de ses domaines de vie](#)

4. Dialoguer avec d'autres générations et d'autres cultures

- Transmettre son expérience et prouver que les VEP* sont utiles, voire indispensables
- La plupart des travailleurs apprennent davantage par l'échange qu'en travaillant individuellement
- Favoriser encore plus les processus d'apprentissage informels par les échanges et la transmission de connaissances tacites avec pertinence
- Le storytelling
- L'usage des réseaux sociaux
- Mieux comprendre les Babyboomer, les générations X, Y et Z
- Adapter notre langage et nos modes pour coopérer sans préjugés et sur un pied d'égalité avec les générations suivantes et avec des personnes issues d'autres horizons culturels et accroître la performance

Exercices d'application : [S'entraîner au storytelling](#)

Recherche Google



Durée : 2 jours (14H de F°)

Tarif : 1659€ net de taxes

Dates : 4 & 5 Fév. 2025 - 9 & 10 Avril 2025 - 2 & 3 Juil.

2025 - 10 & 11 Sept. 2025 - 26 & 27 Nov. 2025 ou démarrage immédiat

Lieu : Écully ou à définir

Code : DEVPRO1022

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net

Also in English



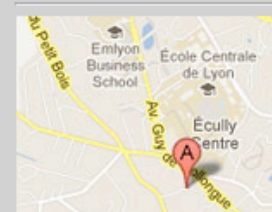
S'inscrire à la formation



Télécharger cette fiche descriptive



Imprimer cette fiche



Plan d'accès



Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

Cinq outils pour un épanouissement réussi des VEP⁺

Programme

5. Se mobiliser avec succès et développer notre croissance de compétences

- Maintenir nos processus d'apprentissage et les exigences d'adaptation professionnelle
- Rester un réservoir de valeurs ajoutées
- Être impliqué dans les défis de sa carrière - La lettre -
- Développer créativité et pensée innovantes par le mind mapping
- Rester curieux et prêts à apprendre : formations continues, programmes d'apprentissage, passerelles, reconversions...

Exercices d'application : [la lettre de nos talents](#)

Exercices d'application : [Le mind mapping de mes curiosités](#)

Exercices d'application : [Constuire son plan d'action selon l'hexamètre de Quintilie](#)



Durée : 2 jours (14H de F°)

Tarif : 1659€ net de taxes

Dates : 4 & 5 Fév. 2025 - 9 & 10 Avril 2025 - 2 & 3 Juil.

2025 - 10 & 11 Sept. 2025 - 26 & 27 Nov. 2025 ou démarrage immédiat

Lieu : Écully ou à définir

Code : DEVPRO1022

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



Also in English



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Toutes les actions de formation de Chantal Balmont Conseil répondent parfaitement aux exigences du Décret Qualité DataDock du 30 Juin 2015. Elles sont référencables par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle.

