

# EQUILIBRE VIE PRIVEE ET PROFESSIONNELLE

ATELIERS PRATIQUES DE 2 HEURES



**Des moments de rencontre privilégiés  
pour créer une dynamique constructive au travail**

## 1. Vers quel équilibre ?

Evaluer les places des différentes sphères de sa vie et prendre conscience de son biorythme. **Définir une priorité à l'aide d'un objectif personnel d'amélioration** de son confort quotidien, qui sera suivi tout au long du cursus.

## 2. Apprivoiser le changement

Comprendre les phases du changement et les résistances, intégrer des outils pratiques pour **mieux bénéficier des moments de transitions et consolider pas à pas les transformations.**

## 3. Faciliter ses choix

Identifier les pressions qui bloquent, **assimiler des techniques pour choisir plus aisément et s'aider à (se) poser des limites !**

## 4. Mieux s'organiser pour gagner en efficience

Identifier nos "gaspi-temps", **utiliser des méthodes d'optimisation afin de libérer de l'espace et du temps** pour ses priorités de vie et...s'autoriser à en profiter !

## RÉFÉRENCES

*"Je tiens à relever les riches qualités d'enseignement et d'accompagnement de Mme Bucheler, son écoute fine et son implication constante, la structure et la dynamique excellentes de ses cours, sa capacité à cerner les problématiques et à proposer des « outils » personnalisés et éprouvés, permettant de développer une forme d'« hygiène » de vie pour un meilleur bien-être au travail et à la maison."*

Jérôme, RTS

*"Merci pour la super série d'ateliers, ils m'ont vraiment beaucoup aidé."*

Hélène, RTS

*"Encore merci pour cette formation. Les outils que vous nous avez transmis sont aussi subtils qu'efficaces."*

Ennia, OMS

*"Many thanks for a very useful session yesterday and for your kind follow up."*

Caroline, WHO

**En petit groupe (max. 6 participants) ou en un suivi individuel.**

**En présentiel ou en ligne.**

CENTRE DE SANTÉ **KINECHI**

**Virginie Bucheler**

Bvd de la Tour 4  
1205 Genève

022 700 01 93  
[info@kinechi.ch](mailto:info@kinechi.ch)  
[www.kinechi.ch](http://www.kinechi.ch)

Thérapeute spécialisée en techniques de gestion du stress. Praticienne reconnue par les assurances complémentaires (agrée RME, ASCA, APSRK) et formatrice certifiée FSEA.