

EQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE - VIE PRIVÉE

Cet atelier vise à vous aider à trouver des moyens pratiques et efficaces pour gérer vos responsabilités professionnelles tout en préservant votre bien-être personnel. Il encourage la réflexion, l'apprentissage et l'application de stratégies pour mener une vie plus équilibrée et épanouissante. Les ateliers sont animés par une infirmière en santé au travail du Département Santé Travail et Environnement d'UNISANTE.

Public cible	Tout le personnel de l'UNIL
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sensibiliser aux différents aspects de l'équilibre vie professionnelle et vie privée• Découvrir des pistes d'actions concrètes pour retrouver un meilleur équilibre
Lieu	Salle de formation 1881 du bâtiment Géopolis
Durée	2h30 en présentiel 3 sessions par semestre à 09h00 ou à 13h00
Dates	Disponibles sur la plateforme d'inscription des formations UniSEP ou sur demande
Matériel à prendre	Pas de matériel particulier
Inscription	https://courses.unil.ch/unisep Attention la formation est limitée à 12 personnes par session
Langue	Français
Attestation	L'attestation de participation sera téléchargeable dès que l'évaluation sera remplie par le/la participant-e
Divers	La formation est gratuite
Responsable de la formation	Le Domaine de formation UniSEP +41 21 692 25 70 unisep.formation@unil.ch

