

## **Viser l'équilibre : vers une gestion consciente du temps et de l'énergie**

### **Description et objectifs**

Plutôt que de se concentrer sur un nouvel outil miracle pour organiser votre temps, cet atelier adopte une approche personnalisée pour améliorer votre connaissance de vous-même et de vos besoins, dans l'objectif d'optimiser votre gestion de votre énergie et votre gestion du temps.

L'atelier examinera les connexions entre gestion du temps et gestion de l'énergie, en prenant en compte le contexte académique et les carrières féminines. Il réservera une part importante aux réflexions individuelles et de groupe pour développer la conscience de vos besoins, des fluctuations de votre attention et de votre énergie. En partant de vos situations individuelles, l'atelier vous permettra d'évaluer vos différents engagements – académiques et non-académiques – selon leur retour sur investissement. Cette conscience vous conduira à micro- et macro-planifier votre travail, votre vie privée et vos relations, afin de développer une approche saine et équilibrée de la vie privée et professionnelle.

### **Approche**

Cet atelier repose sur une combinaison d'éléments théoriques, d'échanges dans le groupe et d'exercices individuels et de groupe. La participation à l'atelier inclut un suivi individuel environ trois semaines après l'atelier. Ce suivi vise à consolider les nouvelles habitudes, mises en place après l'atelier, de gestion du temps et de l'énergie propres à chacune des participantes.

### **Animation**

Marie-Paule Haefliger, psychologue FSP avec une expertise sur les questions du travail et des organisations, psychologue d'urgence, médiatrice et formatrice, [mph-development.ch](http://mph-development.ch)