



essor  
CARRIÈRE  
Valoriser les potentiels

# ATELIER

*Améliorer l'équilibre vie  
professionnelle/personnelle*

## **Objectifs**

1. Choisir ses priorités et ses besoins
2. Définir sa zone d'équilibre vie pro / vie perso
3. Cultiver l'équilibre au quotidien

## **Concrètement...**

- Identifier ses fonctionnements (place du travail / domaines de vie/ habitudes non-désirées)
- Préciser ses besoins
- Lever les freins pour changer
- Définir sa stratégie
- Positionner des actions concrètes au quotidien



## 2023

- 21 septembre à Morlaix  
4 bis place René Cassin
- 05 octobre à Brest  
22 rue Algésiras - 1er étage
- 26 octobre au Faou  
Pépinrière d'entreprises, Zone de Quiella
- 22 novembre à Plouvien  
192 rue des Abers
- 13 décembre à Landerneau  
4 rue Ingénieur Jacques Frimot (Hôtel  
d'entreprises de Mescoat)

## 2024

- 23 janvier à Brest
- 06 février à Quimperlé  
Maison de l'économie Quimperlé Communauté  
34 rue Ferdinand Buisson, 29300 Mellac
- 07 février à Plouvien
- 20 février à Landerneau
- 29 février à Lanester  
89 rue Gaspard Monge
- 05 mars au Faou
- 27 mars à Morlaix



*Inscription par votre conseiller, par mail à [contact@essor-carriere.com](mailto:contact@essor-carriere.com)  
ou par téléphone au 02 98 63 72 45*