

HARMONIE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET PARENTALE



Durée
6 heures



Public cible
Salarié.es-parents et collaborateur-riche-s en entreprise



Pré-requis
aucun

Objectifs

- ✓ Accompagner les salarié.es-parents dans leur retour au travail après un congé maternité, paternité ou parental
- ✓ Réduire le stress et la charge mentale liés à la parentalité
- ✓ Favoriser une meilleure gestion du temps et un équilibre de vie durable
- ✓ Améliorer la communication au sein de la famille et en entreprise
- ✓ Renforcer le bien-être et l'engagement des collaborateur-riche-s -parents

Déroulé du coaching

Gestion des émotions et du stress

- Comprendre et gérer ses propres émotions et celles liées à la parentalité
 - Techniques de relaxation et gestion des situations stressantes
- Exercice pratique : ancrage et respiration consciente

Communication bienveillante

- Outils de communication positive et écoute active
- Gérer la culpabilité et renforcer la confiance en soi en tant que parent et professionnel.le
- Mise en situation : dialogue constructif et gestion des tensions

Organisation et équilibre vie pro/perso

- Stratégies pour mieux organiser son temps
 - Trouver un équilibre entre performance au travail et épanouissement familial
- Exercice pratique : élaboration d'un plan d'action personnalisé

Formats d'accompagnement

- ✓ **Individuel** : Un accompagnement personnalisé pour un.e salarié.e de retour de congé maternité, paternité ou parental.
- ✓ **Collectif** : Un coaching en groupe pour plusieurs collaborateur-riche-s reprenant sur la même période, favorisant l'échange et le partage d'expériences.
- ✓ **Hybride** : Une première séance collective suivie de rendez-vous individuels pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.



Les + de cet accompagnement

Pratique et interactif

Séances basées sur les échanges et les mises en situation

Outils concrets

Techniques directement transposables au quotidien

Bienveillance et Écoute

Un espace d'échange pour partager ses expériences et solutions

Un investissement

*pour le bien-être de vos équipes !
Soutenez vos collaborateur-riche-s -parents et favorisez une dynamique de travail plus sereine et engagée.*

