



Conciliation travail-famille

La nouvelle génération de travailleurs demandent, voire même exigent des conditions de travail qui leur permettent d'atteindre un équilibre entre le travail et leur vie personnelle.

Clientèle cible :

Cette conférence s'adresse aux gestionnaires et aux employés soucieux de rechercher un juste équilibre entre la performance au travail et une vie familiale satisfaisante.

Objectifs :

- Mieux comprendre en quoi consiste l'équilibre de vie entre le travail et la vie personnelle
- Faire comprendre les conséquences d'un déséquilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle
- Offrir les outils pour mieux concilier travail et vie personnelle

Contenu :

- Qu'est-ce que la conciliation travail-famille ?
- Lien entre équilibre de vie et santé mentale;
- Définition des valeurs personnelles;
- Arrimage des valeurs personnelles et de celles de l'entreprise;
- Ce qui peut être fait en entreprise;
- Ce que vous pouvez faire individuellement pour concilier travail et vie personnelle.