

popmood

**Trouver l'équilibre entre parentalité et vie professionnelle**



# Trouver l'équilibre entre parentalité et vie professionnelle

## OBJECTIF PROFESSIONNEL VISÉ

La formation "Trouver l'équilibre entre parentalité et vie professionnelle" aide les participants à mieux gérer les défis liés à la parentalité tout en répondant aux exigences de leur vie professionnelle. Grâce à des outils pratiques et des stratégies de gestion du temps, cette formation favorise un équilibre sain et durable, réduisant ainsi le stress et renforçant le bien-être global des salariés-parents.

### Objectifs opérationnels de la formation :

- Comprendre les enjeux et l'importance de concilier vie professionnelle et personnelle pour les parents salariés
- Acquérir des outils pour mieux gérer son temps, réduire le stress et la charge mentale
- Identifier les ressources disponibles en entreprise pour accompagner la parentalité
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour équilibrer les responsabilités professionnelles et parentales.

## NATURE DE L'ACTION DE FORMATION

Action réalisée en présentiel ou distanciel et en intra ou inter entreprise Durée : 1 jour soit 7 heures  
Horaires de formation : 09h-12h30 et 13h30-17h00

## DELAI D'ACCES A LA FORMATION

2 semaines minimum à la date de la demande de formation

## MODALITES D'INSCRIPTION

Contactez-nous à [contact@popmood.fr](mailto:contact@popmood.fr) ou 07 86 51 28 29 - Réponse sous 48h

## PUBLIC VISÉ

Managers, responsables RH, dirigeants et encadrants d'équipes.  
Toute personne souhaitant améliorer l'implication de ses équipes.

## À L'ATTENTION DES PERSONNES AYANT BESOIN D'UNE AMÉLIORATION SPÉCIFIQUE POUR LEUR FORMATION

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation. Aussi si vous rencontrez une quelconque difficulté nous vous remercions de contacter Yoann BROUZENG directement au 0786512829 ou par email à l'adresse [yoann@popmood.fr](mailto:yoann@popmood.fr)

## PRÉREQUIS DES STAGIAIRES AVANT FORMATION

Aucun Prérequis spécifique

# Trouver l'équilibre entre parentalité et vie professionnelle

## TAUX DE SATISFACTION DES STAGIAIRES

Taux de satisfaction : 90%

Taux de recommandation : 100%

## FORMATEURS

- Marlene ROCHE (rochemarlenepro@gmail.com - 0614827014) : Spécialiste de la parentalité au travail - équilibre vie pro-vie perso
- Yoann BROUZENG (yoann@popmood.fr - 0786512829) : Co-créateur POPMOOD, Spécialiste de la QVCT
- Clara LIAGRE (clara@popmood.fr - 0608900027) : Co-créatrice de POPMOOD, Spécialiste de la QVCT

**CONTENU DU PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION** Comprendre les enjeux de la conciliation vie pro/vie perso : - Introduction : Pourquoi est-il crucial d'équilibrer travail et parentalité ? - Statistiques et impacts sur le bien-être, la santé mentale et la productivité. - Témoignages de parents salariés sur leurs réussites et défis. - Atelier interactif : Identification des principaux obstacles rencontrés par les participants.

Outils pratiques pour mieux gérer son temps et réduire le stress : - Stratégies de gestion du temps : - Introduction à la méthode Eisenhower : hiérarchiser ses priorités. - Utilisation d'outils numériques pour mieux organiser son quotidien. - Techniques pour réduire le stress et la charge mentale : - Respiration abdominale et pauses actives. - Importance de savoir déléguer (au travail et à la maison). - Exercice pratique : Analyse de ses tâches quotidiennes et application de la méthode Eisenhower.

Solutions spécifiques pour les parents salariés : - Identifier et utiliser les ressources disponibles en entreprise : - Flexibilité horaire, télétravail, aides spécifiques (garde d'enfants, congés familiaux). - Politiques internes favorisant la parentalité. - Étude de cas : Comment gérer une situation imprévue (enfant malade, urgence familiale).

Élaborer un plan d'action personnel : - Réflexion individuelle : Évaluation de son équilibre actuel entre vie pro/vie perso. - Élaboration d'un plan d'action concret : - Fixer 3 objectifs prioritaires pour améliorer son quotidien. - Identifier les soutiens disponibles (collègues, managers, famille). - Présentation des plans d'action au groupe pour échanges et enrichissements.

## METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES UTILISES

- Présentations interactives avec supports visuels. - Ateliers pratiques et exercices de réflexion individuelle. - Études de cas et échanges entre participants. - Élaboration d'un plan d'action concret et personnalisé.

# Trouver l'équilibre entre parentalité et vie professionnelle

## MOYENS MATERIELS UTILISES EN FORMATION

Pour les formations en présentiel, la salle de cours sera équipée d'un réseau WiFi, d'un tableau blanc ou paperboard.

Pour les formations en distanciel, un outil de visioconférence simple d'utilisation permettra également aux participants de partager leur écran. Chaque participant devra disposer d'une bonne connexion Internet, d'une webcam et d'un casque micro.

## SUIVI ET ÉVALUATION TOUT AU LONG DE LA FORMATION

Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs et par demi-journée de formation, elle permettra de justifier de la réalisation de la formation. Un questionnaire individuel de la satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la formation

Un certificat de réalisation individuel de la formation sera produit En amont de la formation, un recueil des besoins permet de récolter des informations sur le stagiaire et ses attentes. Il réalise ensuite un auto-positionnement qui permet de mesurer son niveau de départ.

Évaluation continue au cours de la formation via des exercices pratiques et mises en situation.

Élaboration d'un plan d'action individuel présenté en fin de formation.

A la fin de la formation, les stagiaires s'auto-positionnent pour mesurer l'acquisition de leurs compétences. Ils évaluent également la formation « à chaud » dans le cadre de notre amélioration continue ; puis « à froid », pour évaluer les apports réels de la formation et leurs mises en application dans leur quotidien.

Le formateur évalue chaque stagiaire et leurs compétences acquises pendant la formation. Il évalue également l'action de formation dans sa globalité.

## SANCTION DE FIN DE FORMATION

Un certificat de réalisation est remis individuellement à chaque stagiaire et aux autres acteurs en fonction du besoin

## DOCUMENTS CONTRACTUELS FOURNIS

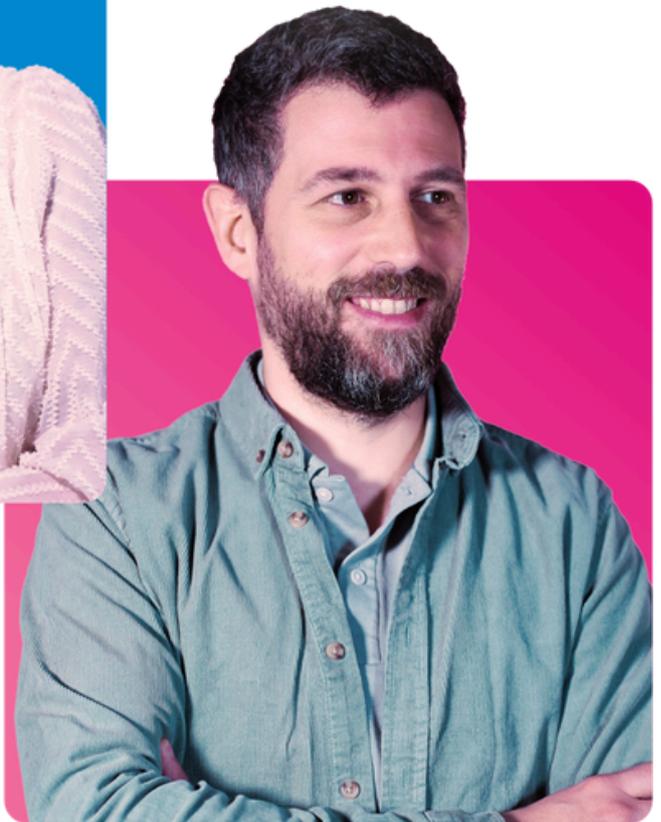
Toutes les actions de formations dispensées font l'objet d'une convention de formation avec un règlement intérieur de la formation et les conditions de vente.

## COÛT DE LA FORMATION

300 €HT par participant

Formation Intra, nous contacter

# popmood



*Des professionnels engagés  
pour le bien-être de vos  
collaborateurs.*

## Infos & Réservations

06 08 90 00 27

[contact@popmood.fr](mailto:contact@popmood.fr)