Faciliter l’équilibre travail / vie personnelle

Raison d’être de la formation

S’outiller pour gérer de façon à respecter et promouvoir l’équilibre travail / famille et veiller à la santé mentale de son équipe.

Résultats concrets

- Faciliter l’équilibre travail / famille
- Revisiter les bénéfices de l’équilibre travail / vie personnelle
- Exercer un leadership de proximité et favoriser la confiance dans l’équipe (sécurité psychologique)
- S’outiller pour gérer une équipe performante et équilibrée (gestion et mesure de la performance par objectif, rétroaction en continu, objectifs clairs, utilisation d’outils technologiques collaboratifs)

Formation dynamique

- **Discussion dirigée :** partage des réalités de conciliation travail/famille et identification des obstacles fréquents à l’équilibre.
- **Activité réflective individuelle :** autoévaluation de ses propres pratiques et des signaux de déséquilibre ou de surcharge dans l’équipe.
- **Étude de cas :** analyse de situations types pour repérer les leviers d’action : flexibilité des horaires, gestion par objectifs, soutien individuel.

Formation dynamique

- **Démonstration :** mise en place d’outils collaboratifs pour faciliter l’organisation, la communication et la performance sans générer de surcharge.
- **Pluie d’exemples :** pratiques innovantes en matière de gestion de la performance et d’équilibre vie pro/vie perso, partagées entre pairs.
- **Échange d’idées :** retours d’expérience sur les succès et les défis dans la promotion d’une culture d’équilibre et de santé mentale durable.

Cette formation est pour vous si

- Vous voulez encourager un meilleur équilibre travail / vie personnelle, sans nuire à la performance
- Et si favoriser la conciliation, c’était aussi investir dans la loyauté, l’efficacité… et la durabilité



Faciliter l’équilibre travail / vie personnelle, c’est outiller les gestionnaires pour reconnaître les enjeux de conciliation, instaurer des pratiques flexibles et inclusives, et promouvoir une gestion par objectifs qui soutient la santé mentale, la confiance et la performance durable de l’équipe.

Contexte

disponible en format 2 heures ou ½ journée | présentiel ou virtuel | en formation publique ou en groupe en entreprise | anglais et français