

PARENTALITÉ ET CHARGE MENTALE : TROUVER L'ÉQUILIBRE



1h30



Tou.te.s les collaborateur.rice.s



12 personnes



Pré-requis : aucun

OBJECTIFS :

- Prendre conscience du lien entre partage des tâches domestiques et gestion de carrière
- Comprendre l'impact de la maternité sur la carrière des femmes et apprendre à gérer cet impact
- Mesurer la faible prise en compte de la paternité en entreprise et identifier des outils individuels
- Bénéficier de conseils pour équilibrer vie professionnelle et personnelle

CONTENU PÉDAGOGIQUE :

- 1 Contexte historique et sociologique : sphère domestique et publique, maternité vs. paternité, chiffres, éducation, médias...
- 2 Parentalité, accélérateur d'inégalité : monde du travail, outils et attitudes pour équilibrer les temps de vie...
- 3 Charge mentale : définition, recueil des pratiques et témoignages de participant.e.s, conseils pour la répartir
- 4 Bonnes pratiques pour concilier vie professionnelle et personnelle