

CONFÉRENCE SUR GÉRER (ET PARTAGER !) LA CHARGE MENTALE

Nom de l'entreprise : ALLEN & OVERY

Secteur d'activité : Autres activités de services

Catégorie de l'entreprise : Grande Entreprise

Description de l'action

La charge mentale est intangible, mais elle occupe sans cesse l'esprit à la maison comme au travail. Dans un monde ultra-connecté, elle pèse en permanence et finit par devenir source de stress. Comment mieux l'identifier pour mieux la gérer ? Quels sont les outils concrets et bonnes pratiques pour gagner en sérénité... et rester efficace ?

Approche

Etre parent fait aussi partie de la [diversité](#). Cela engendre un bouleversement dans la vie personnelle et professionnelle des collaborateurs et les challenges sont nombreux.

Objectifs

- Afin d'aider les parents à passer cette transition pour le mieux, nous leur proposons plusieurs conférences pour les aider à trouver un équilibre.
- Nous sensibilisons également les managers dans l'accompagnement et la compréhension des collaborateurs.

« A faire »

Accompagner les collaborateurs dans leur transition en leur proposant des coaching et davantage de flexibilité.

« Ne pas faire »

Ne rien changer