

Thématiques au choix - Animation en intra (de 1h30 à 7h)

Équilibre de vie & Parentalité

Parentalité & marque employeur : comment et pourquoi faire de la conciliation des temps de vie un levier d'attractivité, de fidélisation et d'engagement ?

Équilibre vie pro/perso : comment trouver mon équilibre et mettre en place les changements adaptés ?

Être parent aujourd'hui : comment combiner la parentalité avec mes autres sphères de vie et devenir le parent que j'ai envie d'être ?

De la place des pères : comment développer une culture d'entreprise qui contribue à l'égalité H/F sous l'angle de la paternité ?

Burnout parental : mieux le comprendre pour mieux le détecter et orienter les parents.



Gestion du stress & des émotions

Les émotions au travail : quelle place et quel rôle ?

Tempête sous un crâne : comment gérer ses priorités et alléger sa "charge mentale" ?

Gestion du stress : mieux comprendre le stress et ses effets pour mieux le prévenir.



Leadership & communication

Développer son leadership positif : inspirez & explorez les potentiels de vos équipes.

Communication efficace et bienveillante : les clés à connaître.

OSEZ ! Comment sortir de sa zone de confort, passer à l'action et atteindre ses objectifs.

positivement éclairant

Envie d'un atelier ou d'une formation sur mesure ?
Parlons-en ensemble.

lh@laurehamel.fr

Laure Hamel : 07 82 89 03 34