

BIEN VIVRE LE RETOUR DE CONGÉ MATERNITÉ OU DE CONGÉ PARENTAL

REPRENDRE SA PLACE SEREINEMENT ET CONCILIER SES NOUVELLES RESPONSABILITÉS DE JEUNE MAMAN TOUT EN RESPECTANT SES BESOINS

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

MON ÉVOLUTION PERSONNELLE

- > Faire le point sur ma transformation
- > Redéfinir mes valeurs et mes priorités
- > Alignement personnel et professionnel

Atelier : introspection – échange en groupe

PRÉPARER SON RETOUR AU TRAVAIL

- > Planifier ses conditions de retour – aménagements d'horaires – télétravail – mode de garde
- > Préparer l'entretien de retour
- > Se réintégrer au sein de l'entité (les dossiers, les collègues ...)

Atelier : jeu de rôle – entretien du retour de congé maternité

Brainstorming – comment refaire sa place ?

REPRENDRE CONFIANCE EN SOI

- > Surmonter ses doutes
- > Réajuster ses attentes
- > Ne pas culpabiliser
- > Valoriser ses nouvelles compétences

Atelier de réflexion : Mettre en lumière les compétences acquises grâce à la maternité

MIEUX S'ORGANISER POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ

- > Gérer ses priorités tant professionnelles que personnelles
- > Se recentrer
- > Soulager la charge mentale pour éviter l'épuisement
- > Apprendre à dire non et à fixer ses limites tant professionnelles que personnelles
- > Oser demander de l'aide
- > Créer un réseau d'entraide

Atelier : Brainstorming comment durer dans le temps ?

OBJECTIFS

- > Préparer l'entretien de retour du congé maternité ou parental
- > Refaire sa place au sein de l'équipe
- > Reprendre confiance en soi
- > Prévenir le burn-out
- > Organisation vie privée - vie pro

LES + DE CETTE FORMATION

- > Autodiagnostic
- > Echanges interactifs
- > Formatrice maman ayant vécu plusieurs retours de congés maternité dans le monde de l'entreprise

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Pour les femmes reprenant le travail après une absence liée à un congé maternité ou un congé parental, tout manager ayant une collaboratrice de retour de congé maternité ou parental dans son équipe
Aucun prérequis n'est nécessaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes

Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)

Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation

Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

850 € HT - Réf : #10036

Validité 31 décembre 2026