

# CONFÉRENCE SUR GÉRER (ET PARTAGER !) LA CHARGE MENTALE

**Company name :** ALLEN & OVERY

**Activity sector :** Autres activités de services

**Company category :** Grande Entreprise

## Description of the 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 ?

## Approach

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.

## Objectives

- 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.

## « To do »

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

## « Not to do »

Ne rien changer