

**Conférence de clôture**  
**Vendredi 16 septembre, 13 h 15**

**CONCILIATION VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE :  
LES CHOSES QU'ON DIT, LES CHOSES QU'ON FAIT...**

- Comment développer des habiletés à mieux gérer son stress et son temps de façon à mieux concilier ses exigences professionnelles et ses engagements personnels ?
- Mieux affronter les événements de la vie (échec, rapport aux autres, engagement, sentiment d'urgence) dans une volonté de mieux se connaître.
- Prendre une position morale afin de concilier vie personnelle et professionnelle signifie assumer la responsabilité de l'Autre (famille, ami-e-s, collègues)... vouloir agir selon l'hypothèse que son bien-être est précieux.
- Prendre conscience de l'importance de l'équilibre entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle dans un contexte où tout va de plus en plus vite, où le temps nous échappe et où on n'arrive pas toujours à traduire au quotidien ce qui est utile, ce qui est nécessaire. Pourquoi avoir ce sentiment que tout est si urgent ?
- Accepter d'avoir des limites et d'endosser ses responsabilités.
- Mieux comprendre que l'accès à la technologie invite aussi à réfléchir à son utilisation lorsque vient le moment où le travail déborde de son cadre pour se retrouver à la maison dans l'espoir de finaliser des « urgences »... Peut-on y remédier ?
- On reporte son travail dans les heures assignées pour le reprendre en soirée en dehors du travail. Que s'est-il passé ?
- Qui peut supporter un environnement où il faut faire ses preuves tout le temps ?

**Conférencier :**



**Carol Allain**, M.Sc., M.Éd, intervient, depuis 2007, en Europe et en Suisse auprès de l'ensemble des entreprises et des organisations. Les interventions visent essentiellement à permettre aux directions, managers, cadres et collaborateurs d'approfondir leurs savoirs et compétences en matière de gestion des ressources humaines et de mobilisation dans la continuité.

**INSCRIVEZ-  
VOUS !**



## SÉMINAIRE 2022 [OMA]

*Bien placé pour le savoir.*

15 ET 16  
SEPTEMBRE  
BÉCANCOUR

Auteur des ouvrages : *Le choc des générations, une histoire à partager, un dialogue à construire* (2020, 10<sup>e</sup> édition, vendu à plus de 60 000 exemplaires), *Génération Z, l'humanité numérique en marche* (2019, 3<sup>e</sup> édition), *L'Estime de soi, comment composer avec le regard de l'autre porté sur soi* (2012), *L'Enfant-roi : tout, tout de suite !* (2001, 2004).

**INSCRIVEZ-  
VOUS !**