

Conférence

Le bonheur au travail et en famille
Osez l'équilibre !

Jasmin
Bergeron
c o n f é r e n c e s



Le bonheur au travail et en famille !



Le bonheur au travail et en famille !

La conciliation travail-famille peut sembler être une course à obstacles, voire même parfois, un concept de bonheur utopique! Les transformations qui marquent le monde du travail, l'évolution de la cellule familiale et les exigences de plus en plus grandes contribuent à l'augmentation du stress chez plusieurs personnes. Le syndrome du superman ou de la superwoman est presque devenu un cliché! On se préoccupe de plus en plus de l'harmonie entre le temps passé au travail et celui passé en famille et heureusement, il est possible d'arriver à un équilibre entre les deux! Conjuguer accomplissement professionnel et réalisation parentale est certes envisageable, mais il s'agit d'un défi qui mérite plus que de la bonne volonté! C'est dans cette perspective que la conférence « Le bonheur au travail et en famille » a été développée.

Cette conférence, basée sur la pratique, l'interaction et l'humour a été conçue en coopération avec plusieurs personnes heureuses au travail et en famille qui se démarquent par leur façon de concilier les deux rôles. Pendant la conférence, des principes, des exemples, des témoignages et des exercices vous seront suggérés afin de rendre votre expérience aussi enrichissante que possible !

ÉLÉMENTS ABORDÉS DANS LA CONFÉRENCE

À la recherche de l'équilibre

- Étude : Les habitudes de vie des personnes qui concilient le mieux le travail et la vie personnelle
- Stratégies pour cibler le prioritaire et l'essentiel!
- Comment surmonter la culpabilité?
- Mes objectifs simples, précis, atteignables et mesurables!

Réussir sa vie... professionnelle et familiale!

- Vision claire de la conciliation travail-famille
- Nécessaire ou superflu?
- Surprise! Il y a des ressources!
- Flexibilité partout-partout!
- Conserver son énergie et faire le ménage de ses relations énergivores!
- Congédier le parent parfait! Comment renoncer au perfectionnisme?

Solutions-Temps

- Du temps... de qualité! (La qualité avant la quantité)
- Devise : organiser, planifier et... ne pas s'oublier!
- L'adaptation active
- La routine : à fuir ou à apprivoiser?

Exemples concrets pour réussir

- Stratégies gagnantes pour la conciliation travail-famille
- Techniques utiles pour gagner du temps
- Trucs pratiques pour créer des WOW au travail et dans votre vie personnelle

Maintenant, *passons à l'action !*

Jasmin Bergeron, MBA, Ph.D.

Conférencier et formateur
Professeur titulaire, UQAM

T 514 978 0795

info@jasminbergeron.com

www.jasminbergeron.com

Jasmin
Bergeron
conférences

Le bonheur au travail et en famille !

Qui est Jasmin Bergeron ?

Au niveau professionnel, Jasmin Bergeron est directeur d'un programme de MBA et professeur de marketing à l'UQAM. Il a donné plus de 1000 conférences et formations, et ce, dans 12 pays à travers le monde. Il est également auteur de cinq livres, 25 recherches scientifiques et plus de 100 articles dans des journaux tels que La Presse, Les Affaires, Joboom, Finance & Investissement et le *Wall Street Journal*.

Au niveau personnel, Jasmin est un conjoint comblé et un père de deux merveilleuses jeunes filles. Quotidiennement, il s'assure qu'il contribue au développement de sa famille. Pour lui, il est aussi important de participer au bonheur de sa famille que de réussir au travail. C'est ici que l'équilibre prend tout son sens.

Jasmin Bergeron est reconnu pour son approche à la fois humoristique et pratique. Il est doué pour créer un lien rapidement avec son auditoire lors de ses conférences. L'interaction entre les participants et l'humour qu'il utilise font de lui un conférencier dynamique et unique. Son but ultime est de faire vivre des WOW à des personnes qui feront vivre des WOW à leur tour!



Témoignages - Un conférencier qui fait vivre des WOW !

« Je tiens à te remercier pour ta présentation lors de notre réunion stratégique. Tant les éléments apportés lors de ta conférence que ton dynamisme furent grandement appréciés par tous les participants ! »

Kathleen Zicat, Première Vice-Présidente, BANQUE NATIONALE

« Ta conférence a remporté un énorme succès... nous avons reçu des commentaires élogieux à ton égard. Tous les participants ont adoré ton enthousiasme et ton dynamisme. Reviens nous voir quand tu veux ! »

Yves Boulianne, Président, CHAMBRE DE COMMERCE DE LA MATAPÉDIA

« Vos propos stimulants et votre approche humoristique contribueront à alimenter les réflexions ! Encore merci pour cette soirée exceptionnelle ! »

Martin Gauthier, Président, CFA Québec

« Nous avons ri et réfléchi pendant toute la conférence ! Tu étais le conférencier idéal pour nous ! »

Éric Marcoux, Vice-Président, LA CAPITALE SERVICES FINANCIERS

Jasmin Bergeron, MBA, Ph.D.

Conférencier et formateur
Professeur titulaire, UQAM

T 514 978 0795

info@jasminbergeron.com

www.jasminbergeron.com

Jasmin
Bergeron
conférences