



# CONFÉRENCES, ATELIERS ET ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

---

VERS PLUS DE BIEN-ÊTRE, D'EFFICACITÉ ET  
D'ENGAGEMENT DE VOS SALARIÉS-PARENTS

**ELENA GOUTARD**

Coach en bien-être parental et familial

[www.elena-goutard.com](http://www.elena-goutard.com)

Tel : 06 06 53 53 62



# Pour un meilleur équilibre de vie de vos salariés parents



Vous êtes **manager** et le **bien-être de vos salariés** constitue une **priorité** pour vous ? Nous savons aujourd'hui que le bien-être des salariés-parents passe en grande partie par l'**équilibre de leur vie familiale**. Un salarié préoccupé par des **problèmes parentaux ou familiaux** verra son **efficacité et son engagement professionnel** faiblir. Nos résultats montrent que le fait d'offrir à ses salariés des **accompagnements en parentalité** leur permet non seulement de gagner en **sérénité et efficacité** mais renforce également leur **engagement** et leur **motivation** vis-à-vis de l'entreprise.

## Bénéfices

### Pour le salarié-parent

- Meilleur équilibre entre vie professionnelle et familiale
- Regain d'énergie et de motivation
- Moins de stress et de fatigue
- Gestion du temps optimisée
- Meilleure ambiance familiale

### Pour l'entreprise

- Un salarié serein et motivé
- Engagé et impliqué
- Disponible et efficace
- Reconnaisant et fidélisé

### Quelques chiffres

D'après l'Observatoire de l'Équilibre des Temps et de la Parentalité en Entreprise (OPE), **93 %** des salariés interrogés considèrent que l'équilibre des temps consacrés à la vie professionnelle et à la vie personnelle est un sujet très important, **71 %** affirment « manquer de temps » au quotidien et **64 %** des salariés interrogés estiment que leur employeur « ne fait pas beaucoup de choses » pour les aider à équilibrer leurs temps de vie.

## Pour qui ?

***Nos accompagnements s'adressent aux salariés-parents et grands-parents, et notamment à :***

- toute personne rencontrant des difficultés d'ordre parental ou familial
- des futurs parents souhaitant se préparer sereinement à l'arrivée du bébé et au congé de maternité/paternité
- des parents dont la surcharge professionnelle perturbe leur équilibre personnel et familial
- des parents dont la situation familiale impacte leur performance et leur bien-être au travail
- des parents souffrant d'une dépression, d'un bore-out ou d'un burn-out
- des parents en phase de divorce, d'adoption ou de recomposition familiale
- des parents souffrant des états addictifs de leurs enfants : écrans, drogues, tabac, alcool, anorexie
- et à toute autre personne concernée par une quelconque problématique d'ordre familial



## Nos atouts

- Une méthode unique en Europe combinant le conseil en parentalité, le coaching bien-être et le coaching orienté solution
- Une expertise prouvée dans le domaine du développement psychologique de l'enfant
- Une approche dynamique, flexible et personnalisable
- Un accompagnement individuel ou en groupe, en présentiel et à distance
- L'ensemble des services disponibles en ligne
- Une offre multilingue. Langues disponibles : français, anglais, russe





## Séminaires, conférences et ateliers interactifs

***Vous souhaitez offrir à vos salariés parents un atelier ou une conférence sur le thème de la parentalité ? Nous vous proposons une grande variété de thématiques. Voici quelques sujets clés auprès des parents d'aujourd'hui :***

- Course à la performance parentale : comment lâcher du lest sans culpabiliser?
- Se préparer à la parentalité. Pour les futurs et jeunes parents. Pour démarrer sa vie de parent avec sérénité.
- Être parents à l'ère numérique. Optimiser la gestion des écrans pour nos enfants et pour nous-mêmes. Jeux vidéos, réseaux sociaux. Comprendre les risques et les enjeux, poser des limites, apprendre à cloisonner.
- Priorité aux priorités : savoir prioriser et gérer efficacement ses différents rôles.
- Le quotidien sans stress : devoirs, repas, colères etc. Solliciter la coopération et favoriser l'autonomie de nos enfants.
- Être parent d'un adolescent.
- Être un parent solo, divorcé ou séparé.
- Vivre avec un enfant adopté.

Pour en savoir plus sur le contenu de nos conférences et interventions, merci de nous contacter. Nous pourrions adapter les thèmes et la durée de la prestation aux besoins de vos salariés-parents.



## Coaching parental et familial en ligne et en face à face

***Vous souhaitez offrir à vos collaborateurs des accompagnements individuels ou en groupe ? Nous vous proposons des prestations de conseil et de coaching parental en ligne ou en face à face sur un lieu de votre choix.***

### **Nos principaux axes d'intervention :**

**Le bien-être parental** : rééquilibrage entre les différents domaines de vie, gestion du stress, bien-être physique et psychologique, optimisation du temps et priorisation, épuisement maternel, perte de sens, burn-out ou bore-out, divorce ou séparation.

**La parentalité** : problèmes de discipline, manque d'autorité parentale, rivalités entre frères et sœurs, communication parents-enfants, caprices, crises et manipulations, écrans, jeux vidéo et réseaux sociaux, préparation à la parentalité pour futurs et jeunes parents.

**Des situations familiales délicates** : divorce, séparation, recomposition familiale, deuil, adoption, déménagement, arrivée d'un nouvel enfant.

**Des solutions pour les parents et leur enfant** : adolescence difficile, anxiété, agressivité, anorexie, addictions, hypersensibilité et troubles d'opposition, sexualité des adolescents.

Contactez-nous pour un premier entretien gratuit, et nous établirons ensemble un plan d'accompagnement le mieux adapté à votre demande.

## Votre coach

Coach professionnelle, formatrice et maman de 4 enfants, Elena Goutard met ses compétences de coach et son expertise du développement de l'enfant aux services des parents et des entreprises rencontrant des problématiques diverses liées à la parentalité, au bien-être personnel et familial, à l'équilibre de vie et à l'efficacité professionnelle.



Elena est coach professionnelle certifiée « Master Coach » et « Wellness Coaching » par International Coaching Institute (Genève) et diplômée en Coaching Orienté Solution par Erickson International (Vancouver, Canada). Elle est par ailleurs praticienne certifiée en PNL et formée à l'approche développementale auprès de Gordon Neufeld, PhD (Vancouver, Canada), autorité mondiale dans le domaine de la psychologie du développement de l'enfant.

## Contact

**Elena Goutard**

**Coach parental et familial**

15 rue Charles Perrault

94240 L'Haÿ les Roses

Tel : 06 06 53 53 62

Email : [elena.goutard@gmail.com](mailto:elena.goutard@gmail.com)

Web : [www.elena-goutard.com](http://www.elena-goutard.com)

Skype : egoutard

Linkedin : [www.linkedin.com/in/elena-goutard](http://www.linkedin.com/in/elena-goutard)

