



## Formation

Conciliation des rôles de vie :  
au-delà du travail - famille

Désirez-vous retrouver (ou maintenir) votre **équilibre** de vie?  
Souhaitez-vous maintenir une **saine performance**?  
Aimeriez-vous avoir des idées pour maintenir votre **énergie**?  
Souhaitez-vous découvrir des **astuces** pour mieux planifier vos journées?  
Avez-vous envie de **prendre soin de vous** sans culpabilité?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions ou si la conciliation travail-vie personnelle vous intéresse, ces ateliers sont pour vous !

Par

**Yarledis Coneo, CRHA, M. Sc.**

Consultante et formatrice, spécialisée en conciliation des rôles de vie

No de permis 94846

Courriel : [yc@yarledisconeo.ca](mailto:yc@yarledisconeo.ca)  
[yarledisconeo.ca](http://yarledisconeo.ca)

Yarledis Coneo

## Formation : Conciliation des rôles de vie au-delà du travail-famille

Hautement interactives, ces activités misent sur l'importance de reprendre contact avec soi-même, les astuces faciles à implanter et le soutien des collègues.

### Objectifs

- Différencier les **responsabilités** de chacun en matière de conciliation des rôles de vie (CRV)
- Faire un **autodiagnostic** de votre situation actuelle en matière de CRV
- Mettre en place des **solutions** de CRV adaptées à votre réalité
- Identifier des **conditions facilitatrices** de votre conciliation des rôles de vie

### Plan de la formation

- L'atelier no.1 vous permettra de faire le point sur votre **situation actuelle** et de créer votre **boîte à outils personnalisée**. Vous partez avec plein d'idées à essayer!
- L'atelier no.2 vous offre un espace pour faire le **suivi** de votre **plan d'action** et faire des ajustements, au besoin. En **boni** : approfondissement d'un thème au choix des personnes participantes, par exemple, la déconnexion.

### Thèmes abordés

- Conciliation des rôles de vie (CRV) au-delà du travail et la famille
- La responsabilité partagée en matière de conciliation des rôles de vie
- 3 styles de conciliation des rôles de vie
- Prendre les commandes : les étapes à maîtriser
- Banque de solutions
- Mettre les chances de votre côté : vos leviers

### Inclusions

Trousse à outils : ressources, lectures, vidéos

### Public visé

Personnes en emploi d'une même organisation

### Formule et durée

Formation en ligne (groupes de 20 personnes maximum)

2 heures par atelier

*Attendez-vous à avoir un espace de réflexion guidée, des échanges avec vos collègues et une panoplie de trucs et astuces!*

## Notre expertise

Yarledis Coneo, M. Sc., CRHA ,

**Consultante et formatrice spécialisée en conciliation des rôles de vie**

**Chargée de cours, Université Laval**

Impliquée dans le milieu universitaire depuis 2012, elle a **co-crée une démarche d'autoformation** pour soutenir les personnes et les organisations en matière de conciliation des rôles de vie. Cette **démarche unique** est au cœur de l'**ouvrage** qu'elle coécrit présentement avec Lise Chrétien.

Depuis 2014, elle a accompagné plus de 250 personnes dans le cadre du cours *L'harmonisation travail-vie personnelle* offert à l'Université Laval. Cette expérience lui a permis d'approfondir les réalités, défis et solutions des personnes en emploi et gestionnaires œuvrant dans des entreprises de plusieurs tailles et secteurs d'activité.

Possédant une maîtrise en sciences de l'administration, elle a complété également un certificat en gestion des ressources humaines, un D.E.S.S. en gestion des talents et un baccalauréat en psychologie. Son mémoire de maîtrise porte sur les stratégies de conciliation travail-famille des femmes entrepreneures.

Cumulant plus de 13 années d'expérience dans les domaines de la gestion des ressources humaines, la santé et mieux-être au travail et la formation, Yarledis Coneo vous aide à **investir votre temps et votre énergie dans ce qui compte le plus à vos yeux**. Au cours des dernières années, elle a conçu et animé une panoplie de formations, conférences et ateliers sur mesure.

Au cours des dernières années, elle a conçu une panoplie de formations, conférences et ateliers pour les personnes en emploi et les gestionnaires. Elle se fait un plaisir de vulgariser, mettre en application et partager ses découvertes scientifiques. Elle a collaboré à plusieurs articles, entrevues d'expert et balados notamment pour l'Ordre des CRHA, La Presse, Radio Canada, le Journal les Affaires et Isarta.

Les personnes participantes à ses formations apprécient particulièrement son énergie, la **diversité d'astuces**, la **pertinence** du contenu et la **variété** des activités.

[Profil LinkedIn](#)  
[Dans les médias](#)  
[Blogue](#)

Envoyer un courriel : [yc@yarledisconeo.ca](mailto:yc@yarledisconeo.ca)

Planifier un [rendez-vous](#)