

Qualité de vie

Soutien à la parentalité au travail

La parentalité est le premier facteur de décrochage de carrière, et il touche massivement les femmes. Ce n'est pas un sujet de conciergerie : c'est un sujet d'égalité professionnelle.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les enjeux légaux et organisationnels de la parentalité en entreprise
- Identifier les obligations de l'employeur (congrés parentaux, protection de la grossesse, RQTH parentalité)
- Adapter son management aux contraintes parentales des collaborateurs
- Construire un environnement de travail favorable à la parentalité
- Accompagner un collaborateur en épuisement parental
- Développer une politique parentalité adaptée à la taille et au secteur de l'entreprise

Formats et tarifs

Sensibilisation tous salariés 1 h à partir de 155 € HT / session	Managers et RH 3 h 30 à partir de 545 € HT / session
---	---

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Module A - Tous salariés — 1 h

0-5 min	Accroche Question : 'Quel est le moment de la journée où vous ressentez le plus la tension entre votre rôle de parent et votre rôle professionnel ?' Tour rapide.
5-20 min	Comprendre La double charge : charge professionnelle + charge parentale + charge mentale. L'épuisement parental vs burn-out professionnel : mêmes mécanismes, source différente. Les phases de parentalité les plus à risque : grossesse, retour de congé, premières années, adolescence. La charge mentale invisible :
20-40 min	Mes tensions spécifiques Exercice : 'Ma semaine type en tant que parent qui travaille.' Cartographier les points de tension : matin, déposer, urgences enfants, horaires, déplacements. Identifier ses 3 tensions principales.
40-55 min	3 stratégies concrètes Stratégie 1 : Le rituel de transition (entre le boulot et le parent). Stratégie 2 : Le planning familial partagé - réduire la charge mentale. Stratégie 3 : Dire ses contraintes à son manager - la transparence qui libère. Remise fiche mémo.
55-60 min	Clôture 1 engagement. Satisfaction.

Module B - Managers et RH — 3 h 30

0-10 min	Lancement Tour de table : expérience de management d'un collaborateur parent. QCM positionnement.
----------	--

10-45 min	Module 1 - Cadre légal Congé maternité/paternité/adoption : durées, rémunération, protection. Congé parental d'éducation : droit, conditions, impact carrière. Protection de la grossesse et du retour de congé maternité. Aménagement d'horaires pour parent d'enfant handicapé (RQTH). Le congé pour enfant malade. L'index égal
45-80 min	Module 2 - Manager les parents Les besoins spécifiques : flexibilité, prévisibilité, urgences enfants. Adapter sans discriminer : traiter différemment n'est pas discriminer si justifié par les besoins. Les erreurs à éviter : pénaliser implicitement la parentalité, exclure des projets, ne pas promouvoir. Le management par objectif
80-110 min	Module 3 - Construire un environnement favorable Les leviers organisationnels : télétravail, flexibilité horaire, crèche d'entreprise, place en crèche partenaire. La charte parentalité : contenu, mise en oeuvre. Les ressources internes : assistante sociale, médecin du travail, mutuelle (crèche, garde). Le label AFNOR Conciliation : présentation et
110-120 min	Pause Pause 10 minutes.
120-155 min	Module 4 - Accompagner un parent en difficulté Reconnaître l'épuisement parental chez un collaborateur. L'entretien de soutien : écouter sans juger, proposer des aménagements. Les aménagements possibles : réduction temporaire de charge, télétravail, horaires adaptés. La limite du manager : orienter vers médecin du travail, assistante sociale. Le
155-185 min	Module 5 - Politique parentalité Diagnostic parentalité de l'entreprise. Les 5 axes d'une politique parentalité efficace. Plan d'action : quoi mettre en place ? Dans quel ordre ? Avec quels moyens ? Engagements collectifs.
185-210 min	Évaluation et clôture QCM final. Auto-évaluation. Questionnaire satisfaction. Remise attestations.

Les informations pratiques

Public	Tous salariés parents - priorité managers, RH, CSSCT
Prérequis	Aucun
Durée	Module A (1h) - Sensibilisation tous salariés Module B (3h30) - Managers et RH
Effectif	4 à 12 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 155 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 155 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 545 € HT.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi.
Qui dispense	Psychologue du travail, coach famille/travail ou consultant QVT référencé(e) Integraall
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr