

Formule ALIGNANCE

Prendre en compte la charge mentale et l'équilibre vie quotidienne / vie familiale / projet professionnel

POUR QUI ?

Ce bilan peut être destiné plus spécifiquement aux :

- **Femmes** souhaitant réfléchir à leur avenir professionnel tout en tenant compte de leur réalité quotidienne.
- **Aidants familiaux** (personnes s'occupant d'un proche malade, en situation de handicap ou dépendant) qui doivent concilier responsabilités de soin et projet professionnel.
- **Parents isolés** confrontés à la double charge de responsabilités familiales et
- fatigue, surcharge cognitive, gestion du quotidien.

Et toute personne qui rencontre des contraintes dans leur vie personnelle : manque de temps, contraintes financières, sentiment d'isolement et difficulté à se projeter dans un parcours professionnel.

POURQUOI ?

Parce que les responsabilités et la charge mentale influencent fortement les choix professionnels et la capacité à se projeter.

Ce bilan permet de :

- **Clarifier son projet professionnel** en prenant en compte toutes les dimensions de la vie.
- **Analyser l'impact de la charge mentale et des responsabilités** sur l'énergie disponible et les décisions.
- Identifier et **valoriser toutes les compétences**, y compris celles développées dans la gestion du quotidien, de la famille ou du soin.
- Construire un projet **réaliste, motivant et aligné avec ses contraintes et valeurs**.
- Développer **confiance, légitimité et autonomie** dans les choix professionnels.

COMMENT ?

L'accompagnement se fait via une démarche structurée, bienveillante et personnalisée :

1. Explorer le contexte de vie

- Charge mentale et responsabilités familiales ou de soin
- Organisation quotidienne et contraintes spécifiques
- Sources de fatigue, stress mais aussi de satisfaction
- Soutiens disponibles (famille, proches, services, réseaux)

2. Identifier les ressources et compétences

- Parcours professionnel et personnel
- Compétences transversales issues du quotidien et des rôles familiaux ou d'aidant
- Forces, talents et expériences valorisables

3. Clarifier valeurs et besoins

- Ce qui est essentiel dans la vie professionnelle et personnelle
- Conditions nécessaires pour concilier équilibre et projet professionnel
- Priorités de vie et sources de motivation

4. Construire un projet professionnel réaliste

- Projet aligné avec les contraintes personnelles et professionnelles
- Adaptation du temps de travail, de la mobilité ou des responsabilités
- Stratégies pour réduire la charge mentale et préserver l'énergie

5. Définir un plan d'action concret

- Étapes progressives et priorisation
- Ajustements organisationnels et aides possibles
- Mobilisation du réseau, ressources externes et dispositifs de soutien
- Actions concrètes pour concilier vie personnelle, familiale et professionnelle