



Bien concilier profession et famille

Un homme qui s'occupe des enfants et des tâches ménagères ? La directrice d'une grande entreprise qui reprend le travail en topsharing après un congé maternité ? Un couple sans enfant qui garde les enfants d'un couple d'amis ? La recette miracle pour concilier harmonieusement vie familiale et vie professionnelle n'existe pas. Découvrez votre propre marge de manœuvre et définissez une solution adaptée à votre situation. Nous vous conseillerons et vous accompagnerons volontiers dans votre démarche.

Consultations sur les thèmes suivants

- **Fonder une famille** : devenir mère ou père, répercussions au quotidien
- **Travail familial et domestique** : modèles de répartition des rôles, organiser la prise en charge des enfants ou de proches.
- **Gestion du temps, besoins personnels/santé** : trouver son équilibre entre vie professionnelle, vie de famille et autres domaines d'intérêt
- **Activité professionnelle** : modèles de temps de travail, négociation salariale, conditions favorables à la famille
- **Profession et formation continue** : → concrétiser son projet, en collaboration avec l'OP Centre d'orientation professionnelle
- **Finances et assurances sociales** : temps partiel, budget familial, etc. : en collaboration avec une personne spécialisée
- **Entourage** : réseau de soutien
- **Réinsertion professionnelle** : compétences, objectifs, dossier de candidature efficace, stratégies de candidature.

Offre

Nous informons et conseillons les hommes, les femmes et les couples qui souhaitent élaborer une stratégie de conciliation entre travail et famille. Des informations détaillées figurent sous www.frac.ch.

Contact

Prenez donc rendez-vous avec notre secrétariat.