



CATALOGUE

ATELIERS, CONFÉRENCES & FORMATIONS

NOTRE ÉQUIPE D'EXPERT.E.S

Ces professionnel.le.s s'engagent avec bienveillance dans une approche à la fois humaine et concrète.



Maud Virey
Hypnopraticienne



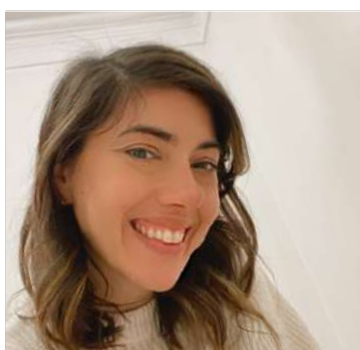
Valentine Brugère
Psychopraticienne



Charlotte Brunel
RH & Naturopathe



Bérénice Belga
Sexothérapeute



Sasha Romary
Accompagnante en sommeil



Helena Rad
Sage-femme & gynécologue



Morgane Polard
Accompagnante en parentalité
et périnatalité



Gilles Vaquier de Labaume
Fondateur - atelier du futur papa



Alexandra Jacob
Accompagnante en parentalité

NOTRE ÉQUIPE D'EXPERT.E.S

Ces professionnel.le.s s'engagent avec bienveillance dans une approche à la fois humaine et concrète.



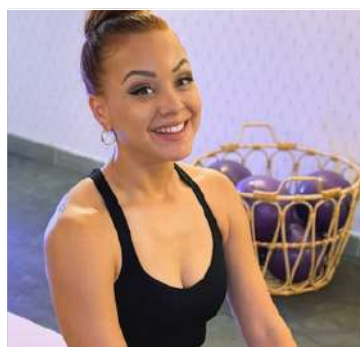
Aaricia Lejour

Doula - Hypnothérapeute
périnatal



Léonore Métrol

Psychologue spécialisée -
dépression post-partum



Aurelie Collura

Professeure de Yoga et Pilates
prénatal & postnatal



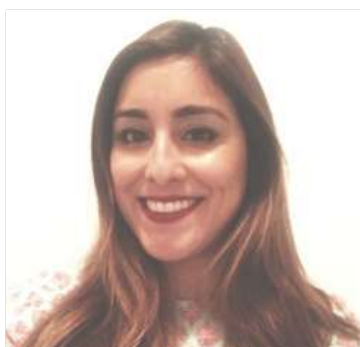
Inès Grine

Professeure de Yoga



Solène Brixy

Energéticienne - accompagnatrice
en changement de vie



Caroline Diaz

Psycopraticienne et spécialisée
dans le parcours PMA

NOS CONFÉRENCES

Objectif Sensibiliser, ouvrir les yeux et faire bouger les lignes. Offrir un temps d'inspiration pour mieux comprendre un sujet et amorcer une prise de conscience collective.

Format

1h00
en présentiel ou en visioconférence

Cible

Accessible à l'ensemble des collaborateurs.rice.s
Participation ouverte (selon la capacité de la salle)

Conférence 1



Biberon à 6h, Excel à 9h : bienvenue dans la réalité des parents !

Partage des responsabilités : point de vue croisé entreprise / salarié.e

Changer de regard sur les **salarié.e.s-parents** en révélant les compétences transverses développées grâce à la parentalité, et comment l'entreprise peut s'en inspirer (et en bénéficier).

- Témoignages croisés & exercices de valorisation.
- Soft skills développées via la parentalité.
- ROI du bien-être parental (+8 % de performance, rétention, engagement).
- Bonnes pratiques d'entreprises inspirantes (Do / Don't)
- Ce que les parents apportent vraiment : intelligence émotionnelle, agilité, organisation.

Prendre sa place dès le départ, c'est possible (et nécessaire) !

Webinaire : HappyDarons x Les Ateliers du Futur Papa

Apporter des repères concrets pour s'impliquer sereinement dans la parentalité et trouver sa juste place.

- Aider les **futurs pères** à s'engager pleinement dans leur rôle, à être coéquipiers auprès de leur enfant et de la maman.
- Fournir des compétences concrètes ("boîte à outils"), des pratiques sécurisées, des conseils pour créer des liens solides avec l'enfant.
- Favoriser une paternité assumée, sereine et proactive.

Conférence 2



Les papas

On n'est pas tou.te.s des super-héros... et c'est ok !

Optimisation de l'énergie et de la performance au quotidien

Identifier les sources de fatigue et de déséquilibre pour mieux les prévenir, retrouver un rythme durable, et booster sa concentration sans épuisement.

Apprendre à ajuster son hygiène de vie, son alimentation et ses routines pour performer sereinement, sans sacrifier son bien-être.

Conférence 3



Conférence 4



PMA, quoi ?

Manager une collaboratrice en parcours PMA avec bienveillance

Sensibiliser **RH, managers et collègues** aux impacts d'un parcours PMA pour créer un environnement de travail plus inclusif et respectueux.

- Décrypter les étapes et impacts d'un parcours PMA
- Fatigue, stress, absences : ce qu'on ne voit pas mais qui existe
- Soutenir sans intrusivité : posture juste & langage adapté
- Adapter l'organisation (flexibilité, confidentialité, non-jugement)
- Pourquoi c'est aussi une question de QVT, pas "que de vie perso"

Ce dont on parle trop peu, mais que tant de parents traversent.

Deuil périnatal, retour au travail & santé mentale en entreprise

Créer une **culture d'entreprise** plus humaine et consciente des émotions invisibles que vivent certain.e.s salarié.e.s, tout en proposant des outils d'action et de soutien.

- Vivre un deuil périnatal : comprendre l'impact émotionnel profond, sans rentrer dans l'intime
- Le retour au travail : entre silence, tabou et maladresse
- Récupération émotionnelle & gestion du stress : que peut faire l'entreprise ?
- Santé mentale au travail : pourquoi en parler et comment créer un cadre de sécurité ?
- Partager la bonne information et créer un environnement soutenant
- Double regard : point de vue de l'entreprise & du collaborateur.ice

Conférence 5



NOS ATELIERS

Objectif Donner aux managers les clés pour accompagner avec justesse, efficacité et bienveillance les salarié.e.s-parents dans toutes les étapes de leur parentalité.

Format

1h00
en présentiel ou en
visioconférence
Max 12 pax

Cible

Managers / Salarié.es - parents / Tous
les collaborateur.rice.s

Atelier 1



“T’as pensé au lait, à la crèche et au client ?”

Charge mentale : identifier, partager, alléger

Définir ensemble ce qu'est la charge mentale (pro et perso), comment elle s'installe et comment mieux la gérer collectivement. Pour l'ensemble des **salarié.e.s**.

- Plan d'action concret pour équilibrer la charge mentale au travail et à la maison
- Dialogue : "Comment soutenir sans infantiliser ?"
- Burn out parental

“Tu pouvais pas le dire autrement ?”

Mieux communiquer pour mieux concilier

Développer des clés de communication bienveillante entre **parents et RH** pour prévenir malentendus et frustrations.

- Les mots qui apaisent : construire un langage commun RH / parent salarié
- Introduction à la Communication Non Violente (CNV)
- Techniques de feedback positif et demande assertive
- Cas pratiques pour résoudre des tensions typiques avec empathie

Atelier 2



Atelier 3



Un retour de congé... QUI ÉTAIT LOIN D'EN ÊTRE UN !

Retour de congé parental : mieux accompagner ?

Offrir aux **RH & managers** les clés pour un retour serein, humain et aligné avec les besoins du/de la collaborateur.ice.

- Les émotions invisibles (fatigue, perte de confiance, surcharge, etc.)
- Créer un cadre bienveillant dès l'annonce du retour
- Petit plan d'action collaboratif : RH + manager + salarié.e
- Option DISC : repérer les profils pour mieux adapter sa posture
- Bonnes pratiques : écoute active, planning adapté, “re-onboarding” réussi

Atelier 4



Un retour de congé... QUI ÉTAIT LOIN D'EN ÊTRE UN !

Retour de congé parental : comment réussir ensemble ?

Aider les **jeunes parents** à se réintégrer avec plus de sérénité, d'autonomie et de clarté.

- Les montagnes russes émotionnelles du retour (spoiler : c'est normal)
- Identifier ses nouveaux besoins (énergie, équilibre, confiance)
- Outils pour une reprise progressive et sans culpabilité
- Co-construire une reprise fluide avec son/sa manager

Dormir, c'est la vie !

Sommeil et parentalité : En quête de repos perdu

Comprendre les mécanismes du sommeil et apprendre à s'apaiser grâce à l'autohypnose et la visualisation.

- Bases de l'auto-hypnose pour le sommeil
- Techniques de recentrage en journée
- Créer son propre rituel apaisant
- Sans mention explicite d'hypnose pour entreprises frileuses

Atelier 5



Atelier 6



0 pression, 100% respiration

Souffler pour mieux repartir

Offrir un moment de détente guidée à travers des techniques de respiration, d'imagerie mentale ou d'hypno-relaxation.

- Respiration guidée & relâchement
- Réduire la charge mentale
- Relâcher les tensions accumulées
- Améliorer le sommeil et la récupération

Flemme de péter un câble !

Stress : Tous les outils pour mieux le gérer (et ne pas exploser)

Découvrir et expérimenter des techniques simples et efficaces pour réguler son stress au quotidien, au travail comme à la maison.

- Comprendre comment le stress agit sur le corps et le mental
- Créer sa propre routine anti-surcharge mentale
- Découverte de plusieurs approches : hypnose, PNL, neurosciences, pleine conscience
- Exercices pratiques de respiration, visualisation, ancrage et body scan

Atelier 7



NOTRE FORMATION RH

Format

3 modules
1h30 en présentiel (x 3)
Max 10 pax

Cible

Celles et ceux qui font vivre la culture RH : équipes QVT, RH, RSE ou directions souhaitant impulser une politique parentalité ambitieuse et engageante.

Objectif Donner à vos équipes les clés et les outils pour construire une politique parentale ambitieuse, concrète et porteuse d'engagement.

Module 1



Module 1 : Comprendre les enjeux de la parentalité au travail

- Données clés et état des lieux en France
- Enjeux sociaux, économiques et RH
- Décryptage des croyances limitantes vs réalité terrain
- Impacts sur la performance et la QVCT

Module 2 : Savoir accompagner chaque étape

- Processus complet : de l'annonce au retour de congé
- Focus sur les situations spécifiques : PMA, adoption, deuil périnatal
- Droits juridiques des parents : congés, temps partiel, protection
- Accompagner les managers dans leur posture
- Outils pratiques : checklist RH, cas d'usage, trames d'entretien

Module 2



Module 3



Module 3 : Valoriser et embarquer son organisation

- Quelles actions RH mettre en place ?
- Comment valoriser ses engagements ?
- Communiquer efficacement en interne & en externe
- Comment embarquer son Codir : construire un argumentaire d'impact
- Exemples inspirants d'entreprises engagées
- Bonus : modèle de plan d'action parentalité

NOTRE FORMATION MANAGERS

Format

3 modules
1h30 en présentiel (x 3)
Max 10 pax

Cible

Tous les profils managériaux, du team leader au comité de direction, souhaitant adopter une posture plus bienveillante et inclusive.

Objectif

Faire évoluer les pratiques managériales pour que chaque parent puisse s'épanouir au travail en conjuguant bienveillance, performance et équilibre.

Module 1



Module 1 : Comprendre les réalités des parents au travail

- Contexte & enjeux de la parentalité en entreprise
- Évolutions sociétales et stéréotypes persistants
- Parentalité & compétences transférables : un levier pour l'équipe
- Droits juridiques
- Témoignages et cas concrets

Module 2 : Maîtriser les process managériaux clés

- Les 3 temps : annonce, congé & retour
- Organiser la passation efficacement
- Adapter les missions, l'organisation ou les rythmes
- Anticiper les évolutions possibles du collaborateur·trice
- Outils : checklist, trames d'entretien, plan de suivi

Module 2



Module 3



Module 3 : Posture & bonnes pratiques au quotidien

- Comment rester présent sans être intrusif
- Maintenir la dynamique d'équipe
- Valoriser les compétences parentales dans l'équipe
- Do & Don't du manager sur la parentalité
- Exemples d'attitudes managériales inspirantes