



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention Concilier vie professionnelle et vie personnelle

Pourquoi est-ce si compliqué?

PARCE QU'EN FRANCE...

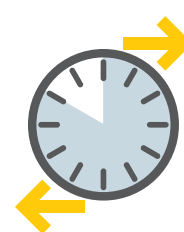
LA PRESSION TEMPORELLE EST FORTE EN ENTREPRISE

Culture du présentisme, « réunionnite »,
augmentation de la charge de travail,
raccourcissement des délais,
montée en puissance du digital, etc.

LES TEMPS DE TRAJET DOMICILE-TRAVAIL S'ALLONGENT



+10 MINUTES
en 10 ans

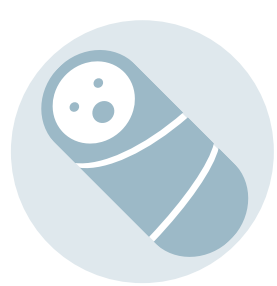


50 MINUTES PAR JOUR
en moyenne (aller et retour)



1 SALARIÉ SUR 3 passe
+ D'1 HEURE PAR JOUR
dans les transports⁽¹⁾.

LES FRANÇAIS SONT LES CHAMPIONS EUROPÉENS DE LA NATALITÉ



+ DE 800 000
naissances par an.

+ DE 8 FEMMES SUR 10
entre 25 à 49 ans travaillent.⁽²⁾

1,5 MILLION DE FAMILLES MONOPARENTALES
avec au moins 1 ENFANT mineur. Dans 85 % DES CAS,
LE PARENT EST UNE FEMME.⁽³⁾

LA POPULATION VIEILLIT

Aujourd'hui, 16 % DES SALARIÉS accompagnent
un PROCHE DÉPENDANT.⁽⁴⁾

25 % DES SALARIÉS âgés de + DE 50 ANS
s'occupent d'un PROCHE DÉPENDANT.⁽⁵⁾

La proportion de PERSONNES ÂGÉES DE 80 ANS
pourrait passer DE 5 À 9 % EN 2040.



(1) DARES, Les temps de déplacement entre domicile et travail 2015. (2) Chiffres clés 2016 du ministère des Familles, de l'Enfance et des Droits des femmes.
(3) INSEE, enquête Couples et famille, 2015. (4) Baromètre Responsage 2015. (5) Haut Conseil de la famille, 2011.



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention

Concilier vie professionnelle et vie personnelle

Des solutions pour bien concilier vie pro/vie perso

CONSEIL N°1

Prenez le temps de faire un bilan personnel

- Cernez les points de satisfaction et les « zones de tensions »
- Mettez-les en perspective avec votre projet de vie
- Recherchez les causes de tension
- Listez les actions que vous pourriez engager en les classant en trois catégories : ce que je pourrais changer au travail, dans ma vie familiale, à titre personnel

CONSEIL N°2

Engagez le dialogue avec votre entourage

Au travail :

- Prenez les devants en sollicitant un entretien avec votre manager pour lui expliquer vos besoins
- Rassurez votre manager en adoptant une communication positive
- Laissez-lui le temps de la réflexion pour trouver ensemble les solutions

En famille :

- Appuyez-vous sur vos proches
- Pensez aux services à la personne

CONSEIL N°3

Soyez force de proposition par rapport à l'organisation du travail

- Par exemple, introduisez ou négociez de la souplesse dans les modalités et les horaires de travail
- Testez l'optimisation des réunions

CONSEIL N°4

Renseignez-vous, des dispositifs existent pour vous aider à équilibrer vos temps de vie

- Le Code du travail, les conventions collectives, la direction des Ressources humaines...

CONSEIL N°5

Adoptez le savoir-vivre numérique

- Concrètement, envisagez des règles de déconnexion adaptées à la diversité des attentes et aux contraintes d'activité de votre entreprise
- Soyez vigilant sur les e-mails envoyés (ton, destinataires, pièces jointes...)
- Réfléchissez à l'usage des supports numériques : lequel privilégier pour quel message...

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



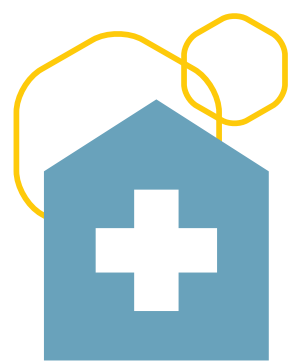
SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention Concilier vie professionnelle et vie personnelle

Assistance

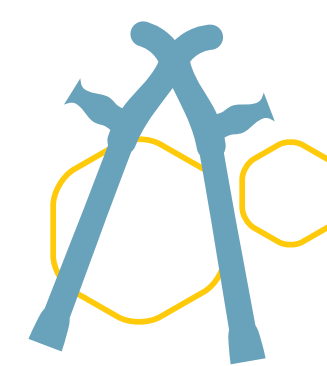
**Harmonie Mutuelle accompagne ses adhérents
et les aide à faire face au quotidien et aux difficultés de la vie.**



Vous devez être hospitalisé,
qui va s'occuper
de la maison? Récupérer
les enfants à l'école?



Vous vous déplacez de manière
ponctuelle à l'étranger dans le cadre
de votre travail, êtes-vous protégé
en cas d'aléas de santé?



Suite à son accident de scooter,
votre fille est immobilisée
3 semaines, comment ne
pas pénaliser sa scolarité?



Face au handicap
de votre conjointe,
il vous est difficile
de tout mener de front?

BESOIN D'AIDE?

Face aux aléas de la vie ou à une situation
difficile, n'hésitez pas à solliciter
l'assistance **Harmonie Santé Services**,
qui pourra vous conseiller et vous accompagner
dans ces moments délicats.

▶ **N°Cristal** 09 69 39 29 13

APPEL NON SURTAXE



www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**