

Atelier interactif online

On s'organise à la maison

Programme des 8 modules

1) Module 1 : Etat des lieux de son organisation familiale

- Organisation familiale : de quoi parle-t-on au juste ?
- Une organisation sur-mesure
- Etat des lieux : Où en êtes-vous aujourd'hui ?
- Quelle est l'organisation familiale que vous visez ?

2) Module 2 : L'organisation familiale, faites-en une affaire collective !

- Impliquez et faites participer tous les membres de la famille
- Vers un partage des tâches le plus équitable possible
- Autonomisez et responsabilisez les enfants
- Et si vous partagiez aussi la charge mentale de l'organisation familiale ?

3) Module 3 : En route vers une vie simplifiée

- Alléger et simplifier sa vie
- Désencombrer son intérieur
- Consommer autrement
- Concrètement, on fait comment ?

4) Module 4 : Venir à bout du rangement

- Le rangement à la base de tout
- Comprendre l'origine de *votre* désordre
- Un rangement qui se réfléchit en famille
- Les règles de *votre* rangement

5) Module 5 : Dompter le ménage et le remettre à sa juste place

- Le ménage oui, mais point trop n'en faut !
- « Qui fait quoi ? » : (Re)définir en famille les règles de la maison et les rôles de chacun
- Définir (et harmoniser) son seuil de tolérance et son niveau d'exigence
- Définir un rythme adapté à ses contraintes et au temps que l'on a décidé d'y consacrer

6) Module 6 : Installer de nouvelles routines et de nouveaux rituels

- Comprendre l'importance des routines
- Ritualiser sa vie de famille
- Pour des matins sereins...
- Et des fins de journée qui vous permettent de souffler !

2

7) Module 7 : En finir avec le casse-tête des courses et des repas !

- Là encore, simplifions !
- Faites votre choix : courses corvées ou courses plaisir ?
- Un menu hebdo concocté en famille
- Rationaliser son budget courses

8) Module 8 : Réinventer sa vie de famille

- Se sentir bien chez soi
- Une maison qui vit
- Réintroduire le plaisir et la détente dans son quotidien
- Profiter de l'instant présent en famille

Diane BALLONAD ROLLAND - Consultante et formatrice en organisation personnelle et gestion du temps

06 30 41 02 86 - dianeballonad@zen-et-organisee.com – www.zenetorganisee.fr – Blog : www.zen-et-organisee.com
Résidence Marguerite Duras – Bât. B – Apt. 5 – 18, rue Le Tintoret 34000 Montpellier

N° Siren : 418 523 767 – Code APE : 9609Z. Dispensé d'immatriculation en application de l'article L 123-1-1 du Code de commerce
Organisme de formation n° 91-34-08200-34 enregistré auprès du Préfet de l'Hérault