

# Mylène Houle Morency



## Organisation & Conciliation famille-travail

**Et si vos membres se sentaient moins dépassés par leur vie personnelle, qu'advierait-il de leur qualité de vie? Qu'advierait-il de leur énergie et de leur bien-être?**

On le sait tous, l'organisation facilite énormément la vie au quotidien, mais **comment devient-on une personne mieux organisée?**

Les conférences ci-dessous ont été présentées à quelques centaines de participants dans divers milieux: en entreprise, en bibliothèque, en centre périnataux et à diverses associations depuis les débuts de FLO Organisation en 2013.

Les témoignages se ressemblent: FLO permet de rendre l'organisation concrète et réalisable grâce à ses **astuces simples et efficaces!** On s'approprie les outils facilement et on se crée des systèmes qui répondent précisément à nos besoins uniques. L'enthousiasme et le dynamisme de Mylène sont contagieux!

**Prêts à simplifier le quotidien et alléger la charge mentale de vos membres? Réservez votre conférence dès maintenant!**

# Catalogue des conférences FLO

Voici la liste des conférences les plus communément présentées par FLO. Nous pouvons également créer du contenu sur mesure pour répondre à vos besoins. Toutes les conférences sont offertes en français et en anglais.

## Index

Conférences	Page
1 - Des semaines plus joyeuses et productives	3
2 - Gestion de la paperasse familiale - ou comment débayer les comptoirs de cuisine!	4
3 - S'organiser pour de bon	5
4 - Qu'est-ce qu'on mange? La planification des repas	6
5 - Au même diapason: la technologie au service des familles	7
6 - Meilleures astuces d'organisation pour réintégrer le travail suite à un congé parental!	8
7 - Les photos numériques - S'organiser une fois pour toutes et finalement savourer les souvenirs!	9
8 - La (sur)charge mentale - La surmonter et à l'atténuer	10

# 1 - Des semaines plus joyeuses et productives



## ***1 - Des semaines plus joyeuses et productives – se réappropriier du temps pour nos objectifs***

La vie file souvent très vite, notre horaire est bien rempli par nos engagements et nos responsabilités. Qu'en est-il de nos objectifs? Comment faire en sorte qu'ils passent d'une idée captivante à la réalité?

Derrière ces gens si inspirants qui semblent jongler aisément entre leur carrière palpitante, leur vie personnelle équilibrée et leurs projets personnels se cache une organisation solide, une vision limpide de leurs objectifs et des balises claires. Venez découvrir une méthode pour faire de même, et laissez de côté les anciennes approches plus ennuyantes et beiges face aux objectifs!

*Formats offerts: 1 heure, 90 minutes, 3 heures*

Lors de cette conférence, les participants :

- Identifieront un minimum de 3 objectifs
- Apprendront la méthode «**Roches, cailloux et sable**» pour prioriser leurs actions
- Détermineront leur tendance face aux attentes (internes et externes)
- Mettront en place des stratégies pour surmonter les défis liés à leur tendance

# 2 - Gestion de la paperasse familiale



## 2 - Gestion de la paperasse familiale (ou comment déblayer les comptoirs de cuisine!)

La paperasse à traiter peut causer un stress énorme et engendrer du stress: les rappels écrits, les listes de toutes sortes, les papiers provenant de l'école, et ceux liés aux loisirs de tous les membres de la famille? S'ajoutent à cela les documents importants pour les impôts, les factures, les documents de référence. Par peur de se départir de documents importants différentes piles se forment un peu partout dans la maison, en **remettant nos décisions à plus tard**.

Au-delà de la gestion du courrier, cet atelier présente également l'adoption du cartable familial, un outil indispensable pour toutes les maisonnées (avec ou sans enfants)!

*Formats offerts: 1 heure, 90 minutes, 3 heures*

Sujets abordés, variant selon la durée choisie:

- Systèmes physiques et virtuels à mettre en place
- Durée de conservation des documents
- Processus hebdomadaire à suivre pour entretenir les systèmes

N.B. Pour faciliter l'organisation de la paperasse, le gabarit du cartable familial en format numérique peut être fourni pour un supplément. De cette façon les participants pourront télécharger leur gabarit et assembler plus facilement leur propre cartable familial selon leurs besoins.



# 3 - S'organiser pour de bon



À la recherche d'astuces et de systèmes pour mieux organiser votre espace afin de vous sentir plus zen dans votre environnement? Cette conférence, basée sur le contenu du livre de Mylène «S'organiser pour de bon», saura vous outiller pour reprendre le dessus!

Malgré certains efforts d'organisation, les traîneries reviennent parfois s'installer sans trop savoir comment mettre en place une solution durable. Par ailleurs, on passe en moyenne entre quinze et cinquante minutes par jour à chercher des items égarés.

Sans de solides habitudes d'organisation, on peut donc perdre au moins quatre jours par année inutilement! Imaginez ce que vous pourriez faire de mieux avec ce temps! Imaginez l'impact sur votre productivité et celle de votre équipe! C'est plus simple que vous ne croyez, notre conférencière sera votre guide pour vous aider à mettre en place des stratégies durables.

À l'agenda:

- Juste assez organisé: découvrez les quatres styles d'organisation
- Mieux comprendre ce qui freine notre élan à s'organiser et désencombrer
- La méthode RECUL: Cinq étapes à suivre pour vos projets d'organisation, du tiroir-débarras au garage!
- Meilleures astuces d'organisation de l'espace et exemples visuels pour stimuler votre créativité organisationnelle
- Trois outils incontournables pour alléger la charge mentale des parents d'aujourd'hui

Tout le monde peut être organisé, il s'agit d'identifier les pièges et les obstacles qui ont bloqué ou ralenti vos efforts antérieurs et de mieux comprendre les étapes à suivre!

Formats offerts: 1 heure, 90 minutes, 3 heures

# 4 – Qu'est-ce qu'on mange?



## 4 – Qu'est-ce qu'on mange? La planification des repas

Carrière exigeante + vie personnelle bien chargée = casse-tête pour s'alimenter sainement? Pas nécessairement!

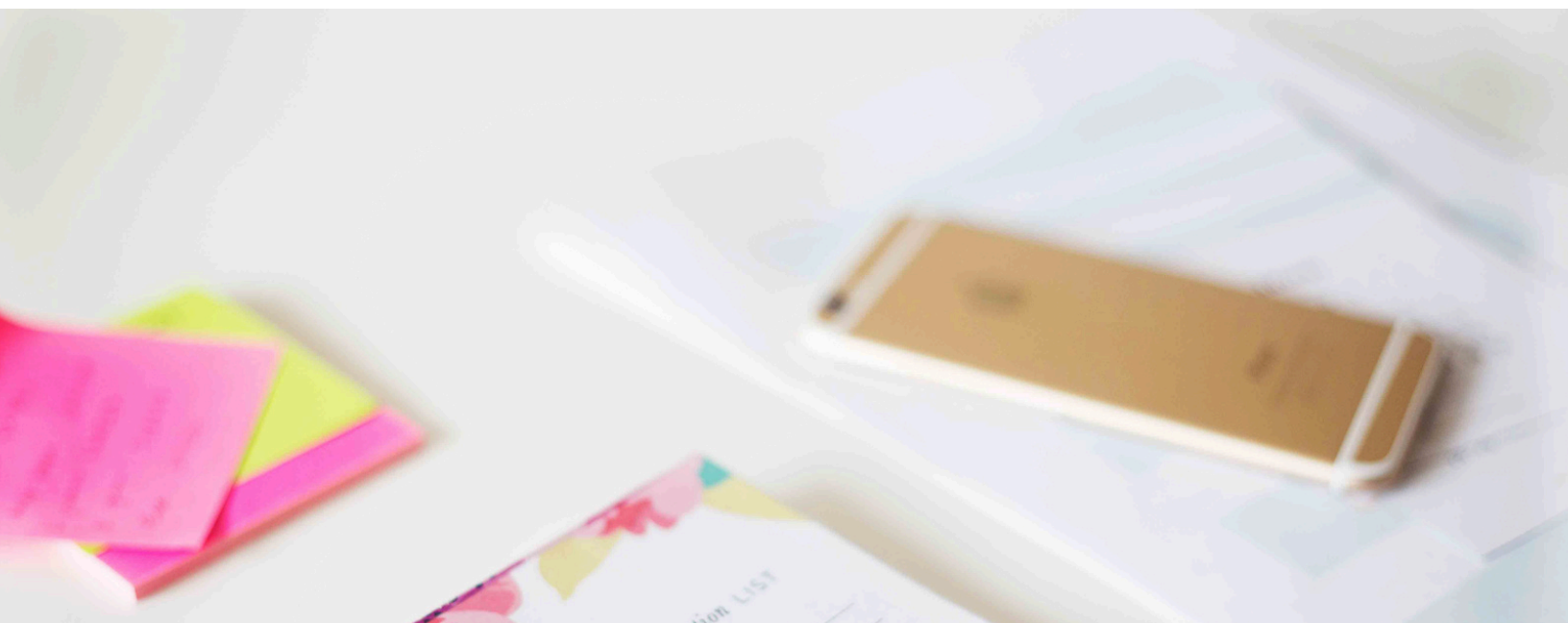
Cette conférence propose une méthodologie permettant d'offrir des repas cuisinés maison tous les soirs de la semaine, tout en étant plus efficace dans le temps dédié à ces tâches. Grâce à cette approche, les individus ayant une vie bien chargée ont des astuces simples et efficaces pour se créer un menu sain et délicieux. Cette méthode permet par conséquent de manger plus sainement et récupérer du temps.

*Formats offerts: 1 heure, 90 minutes, 3 heures*

Sujets abordés, variant selon la durée choisie:

- Planification des repas et stratégies pour la simplifier
- Optimisation de la préparation des repas
- Outils technologiques pour alléger le processus
- Organisation de la cuisine

# 5 - la technologie au service des familles



## 5 - Au même diapason: la technologie au service des familles

Avez-vous l'impression que la gestion de votre agenda familial est plus compliquée que la gestion d'un agenda de Premier Ministre? Est-ce qu'Olivia peut assister à la fête de Florence? Est-ce que l'on peut accepter le souper de filles du 10 février ou est-ce que ça tombe la même semaine que le congrès auquel participe notre conjoint?

Et si vous pouviez consolider les engagements familiaux à un seul endroit, les partager aisément entre conjoints ou ex-conjoints, famille élargie, et simplifier votre gestion de l'agenda familial? C'est plus simple que vous le croyez!

*Formats offerts: 1 heure, 90 minutes, 2 heures*

Sujets abordés, variant selon la durée choisie:

- L'agenda familial partagé
- L'organisation et la gestion des grands projets personnels
- Les applications technologiques au quotidien
- La fatigue décisionnelle



# 6 - Réintégrer le travail suite à un congé parental



## 6 – Meilleures astuces d’organisation pour réintégrer le travail suite à un congé parental!

Vous souhaitez outiller des membres de votre équipe qui sont en congé de maternité ou en congé parental, ou encore qui sont à veille d’en commencer un? Et si la solution pour mieux vivre le retour au travail résidait entre autres dans l’organisation? La planification et l’organisation sont des clés importantes pour faciliter le retour au travail.

*Formats offerts: 1 heure, 90 minutes*

Cette conférence remplie d’astuces pour permettre une transition moins stressante vers le retour à la routine aborde notamment l’impact du retour au travail sur nos différents rôles, tels que:

- l’individu,
- le parent,
- l’employé(e),
- et tous les autres rôles que nous occupons au quotidien

Les sujets abordés sont notamment l’intégration de notre enfant en milieu de garde, les étapes de préparation pour réintégrer le travail, comment bien planifier et intégrer nos responsabilités familiales et, point qui est souvent négligé, comment s’attribuer du temps \* pour soi \* dans cette nouvelle routine!



# 7 - Les photos numériques - S'organiser une fois pour toutes et finalement profiter des souvenirs!



Les photos numériques que l'on accumule en quantité industrielle sont remplies de beaux visages souriants (ou de grimaces d'enfants qui ne veulent pas collaborer!), de captures d'écran, de photos prises par erreur aussi.

Par conséquent, lorsqu'on pense à la gestion de ces photos on perd souvent le sourire...

*Et si l'organisation des photos n'était pas si compliquée?*

**À la fin de cette formation vous serez en mesure de vous créer un plan pour :**

- 1 - Sauvegarder les photos : comment et pourquoi?
- 2 - Mettre en place un système incluant:
  - La plateforme principale qui hébergera vos photos numériques,
  - L'organisation et le tri des photos numériques
- 3- Créer un livre de photos numériques: quoi inclure afin de favoriser une expérience multisensorielle
- 4 - Évaluer les options (autre qu'un album) qui s'offrent à vous quand votre temps est limité

**Formats offerts:** 1h30 ou d'atelier de 3h.

# 8 - La (sur)charge mentale - La surmonter et à l'atténuer



Bien que le terme «charge mentale» existe depuis des décennies en sociologie du travail, son application au contexte de la conciliation famille-travail a été davantage mise de l'avant au cours des dernières années.

Les répercussions non seulement sur la santé des individus mais par conséquent sur le bien-être de tous les membres de la famille peuvent être délétères, et fort heureusement peuvent être atténuées par la proactivité d'intégrer des outils et des stratégies simples mais efficaces. Vous êtes invités à explorer le sujet de la surcharge mentale et les stratégies pour la surmonter et l'atténuer lors de cette conférence.

**À la fin de cette formation vous serez en mesure de :**

- 1 - Définir la charge mentale et d'identifier les membres de votre entourage qui sont possiblement concernés par celle-ci
- 2 - Discerner les types de coûts générés par la surcharge mentale et les raisons pour lesquelles vous devriez vous y intéresser
- 3- Savoir déceler les signes avant-coureurs de la surcharge mentale
- 4 - Identifier des stratégies pertinentes pour vous et vos besoins afin de favoriser votre bien-être, prévenir la surcharge mentale et vivre une vie plus sereine.

**Formats offerts:** 1h, 2h ou atelier de 3h.



# Conférences FLO

*Ils m'ont fait confiance:*



*Telle que lue, vue ou entendue :*



Prêts à simplifier le quotidien et alléger la charge mentale de vos membres? Réservez votre conférence dès maintenant!



# Mylène Houle Morency



## À propos de Mylène

**Mylène HouleMorency | B. Comm, Formatrice agréée, CVOP**

Mylène Houle Morency a complété son baccalauréat en Commerce, spécialisation en logistique avec mention, à l'Université de la Colombie-Britannique.

En tant que cadre et gestionnaire pendant près de quinze ans, c'est en devenant mère qu'elle a constaté que si l'optimisation des processus est une compétence importante dans le contexte professionnel elle l'est tout autant dans le contexte personnel!

Elle est membre de l'Association des organisateurs professionnels au Canada (OPC) avec qui elle a complété sa formation d'organisateur professionnel ainsi que de NAPO (National Association of Productivity and Organizing Specialists).

Sa mission: aider les familles à intégrer des systèmes pour gagner du temps, mieux communiquer entre conjoints et ex-conjoints, faciliter le quotidien et se créer une vie plus harmonieuse. C'est ainsi que FLO Organisation a débuté ses activités aux domiciles de ses clients et a évolué afin d'offrir ses services en entreprise comme conférencière et consultante afin de transférer ses connaissances et faciliter la conciliation famille-travail.

Passionnée par sa profession, Mylène a collaboré à l'élaboration du cursus de l'AEP « Organisation des espaces» offert par le Centre de formation professionnel Maurice-Barbeau depuis septembre 2019, en plus d'être une des formatrices du programme.

On peut suivre Mylène sur la chaîne [CASA](#), dans l'émission [Heureux rangement](#), où elle accompagne des artistes Québécois et les aide à réorganiser leurs demeures!