



Conférence

Organiser le quotidien pour favoriser l'épanouissement des parents et des enfants.

1 conférence

(Virtuelle ou physique)

15 abonnements

15 livres Les Belles Combines

*Forfaits à la carte et pour
grandes entreprises aussi
disponibles*

**Arriver à faire plus avec moins sans sacrifier
ses ambitions et ses aspirations c'est le défi
que tout parent souhaite relever!**

Le rôle de parent est exigeant et essoufflant, ce n'est pas un secret pour personne! Il y a beaucoup de besoins à combler et la plupart d'entre nous cultivons l'impression d'y laisser notre peau et de ne jamais y arriver vraiment. À la maison, il y a milles et une responsabilités qu'on souhaite partager équitablement au sein du couple : garder la maison propre et bien rangée, organiser les repas, gérer la vie scolaire, les devoirs et les leçons, gérer le temps d'écran, susciter les bons comportements, s'assurer que tous aient une hygiène irréprochable et des heures de sommeil convenables, stimuler nos enfants pour assurer leur bon développement et plus encore. Au travail, il y a les gros dossiers à livrer à temps et la longue « to-do list » qui nous accaparent l'esprit jusque dans notre foyer. Entre les deux, il y a les relations sociales, les activités physiques et les déplacements entre le service de garde et la maison. Juste lire ce paragraphe nous est exténuant!

Qu'on le veuille ou non, la vie familiale moderne comporte son lot de défis, et ce, tant pour les pères que pour les mères. Le temps où l'homme partait au travail et où la femme restait à la maison est bien révolu! Comment gérer ses priorités? Comment partager équitablement la charge mentale familiale? Comment maximiser son temps et être efficace?

*Une conférence qui fait réfléchir et qui inspire
à une vision de la famille plus saine !*





Qui est la conférencière ?

Dominique Bernèche est enseignante de formation et mère de 6 enfants âgés de dix ans et moins. Auteure du livre *Les Belles Combines* et à la tête de l'entreprise du même nom, elle a passé les derniers mois à créer du contenu et des outils pour faciliter le quotidien et favoriser l'épanouissement des parents. Dominique a ainsi déjà changé la vie de plusieurs milliers de familles québécoises par le biais de ses créations de matériels éducatifs.

Excellente vulgarisatrice, Dominique souhaite partager les notions d'éducation qu'elle a acquises et expérimentées. Elle veut aussi inspirer les familles en leur faisant connaître les 1001 trucs d'organisation qu'elle a dans son baluchon.

Que contient la conférence ?

Repenser sa gestion du temps familial et revoir ses priorités: une réflexion sur le rythme de vie que nous nous imposons en tant que parents afin de souscrire aux normes de notre société exigeante.

Partager équitablement la charge mentale et les tâches domestiques dans le couple : il y a autant de façons de faire qu'il y a de couples. Pistes de réflexion pour trouver celle qui nous convient.

Développer l'autonomie des enfants: mode d'emploi pour responsabiliser nos enfants afin de les rendre plus indépendants, plus proactifs et plus collaboratifs sans y laisser toute notre énergie et notre patience.

Astuces concrètes, éprouvées et faciles à mettre en application pour faire participer tout le monde à la mécanique familiale quotidienne.



Quels sont les outils mis à votre disposition ?

LE MENSUEL CHEF DE FAMILLE

1. **Organisation du temps:** une planification mensuelle présentée sur un planificateur mensuel interactif entièrement personnalisable. N'oubliez plus jamais rien!
2. **Organisation de l'espace:** organisez votre espace afin de diminuer le sentiment d'anxiété mais aussi de faciliter le développement de l'autonomie de vos enfants.
3. **Batch cooking** ou la cuisine en série: 6 recettes exclusives proposées chaque mois et réalisables en 3 heures seulement. Plus besoin de vous poser la question « Qu'est-ce qu'on mange ? » chaque soir de la semaine.
4. **Entraînement physique:** un programme d'entraînement différent chaque mois. Préparé par une équipe de kinésologues qualifiés, ils sont adaptés autant aux pères qu'aux mères.
5. **Gestion des finances:** un outil de budget et des conseils spécialisés pour bien comprendre et mieux gérer les finances familiales.
6. **Un programme d'autonomie pour les enfants:** tout ce que vous devez savoir pour développer l'autonomie des enfants une étape à la fois.
7. **Un groupe VIP** où partager avec la communauté Chefs de famille, des rabais exclusifs chez nos partenaires coups de coeur permettant de réaliser des économies de 300\$ par année, des documents téléchargeables gratuits **et plus encore !**



LE LIVRE

Les Belles Combines (le livre!) est un livre essentiel dans lequel Dominique partage une vision salutaire qui favorisera l'épanouissement des enfants ET des parents. À la fois guide pratique et docu-réalité intimiste, illustré par les photos lumineuses de Cassandra Lalonde, ce livre nous ouvre les portes sur le quotidien d'une pro de l'organisation familiale. Son secret pour en faire plus avec moins, sans sacrifier ses aspirations et ses ambitions?

- Miser sur l'autonomie des enfants
- Susciter les meilleurs comportements
- Viser l'organisation du temps et de l'espace
- Trouver les combines du quotidien pour gérer efficacement école, projets en famille, gestion des écrans, conflits, etc.

Dominique livre ici 1001 trucs éprouvés qui permettent non seulement de faire participer tout le monde à la mécanique familiale quotidienne, mais qui dessinent aussi des sourires sincères et durables sur tous les visages. Un tel cadeau, ça ne se refuse pas!