

## Concilier vie privée et vie professionnelle



Dans le cadre de la collaboration instaurée avec l'Association suisse pour la communication visuelle Viscom, le Forum Graphique Romand se réjouit de vous accueillir à ce séminaire qui intéressera la majorité des cadres et responsables de l'industrie graphique.

### Thèmes abordés

Qu'est-ce que l'efficacité humaine et comment évolue-t-elle?

Qu'est-ce que le bien-être, au travail, dans le sport, en famille?

Qu'entendons-nous par «stress»? – Rôle, fonctionnement du débordement émotionnel, conséquences

Quels sont les astuces simples pour faire face aux pressions croissantes? – Influencer positivement les autres, apaiser le mental, prendre du recul, respirer, bouger en douceur, accueillir nos émotions, fixer les bonnes priorités

### Conférencier

Marc-Antoine Tschopp, licencié en psychologie du travail et titulaire d'un master HEC, passionné par l'équilibre entre les besoins de l'individu et ceux d'une communauté.

A 41 ans, il a l'impression d'avoir réussi sa vie: une famille et une épouse aimante, une fille et un fils vifs et joyeux, un statut de propre patron employant 120 collaborateurs, des réseaux sociaux locaux et internationaux... il vend sa société, a de l'argent et du temps! 18 mois plus tard, la déprime: «J'ai tout et je ne suis pas heureux; mais c'est quoi alors le bonheur?»

Depuis près de neuf années, il mène ses recherches et fonde deux sociétés pour proposer ses solutions aux entreprises et aux particuliers.

### Dates et horaire

Jeudis 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2011, de 8h30 à 12h30.

Un repas facultatif est organisé à la suite du séminaire.

### Lieu

heig-vd, Centre St-Roch, avenue des Sports à Yverdon-les-Bains.

Salle T136a, niveau T au 2<sup>e</sup> étage (plan des salles dans le hall d'entrée de l'école).

Possibilité de parking à l'hippodrome ou à la plage (voir plan au verso). **ATTENTION** les autres parcs à proximité sont des zones bleues limitées à 3 heures! Accès à pied en 10 minutes depuis la gare CFF.

### Investissement

CHF 350.- pour les membres FGR et Viscom.

CHF 500.- pour les non membres.

Le repas de midi – facultatif – est à la charge des participants.

### Facturation

La finance d'inscription sera prélevée sur place le premier jour du séminaire. Tout désistement qui ne sera pas annoncé à l'organisateur jusqu'à 48h avant la manifestation sera facturé entièrement.

### Participants

Le séminaire n'aura lieu qu'avec un nombre minimum de 6 personnes. Quant au maximum, il est limité à 18 participants. Les inscriptions seront enregistrées dans leur ordre d'arrivée. La participation est réservée en priorité aux membres du FGR et de Viscom.

### Organisation

Philippe Evard, tél. 058 225 55 63, mobile 079 213 49 11, [philippe.evard@viscom.ch](mailto:philippe.evard@viscom.ch)

Inscription sur le site [www.fgr.ch](http://www.fgr.ch)

# Plan d'accès aux sites HEIG-VD

