

LUNCH & LEARN

WORKSHOP

DOMPTER SA CHARGE MENTALE

Présenté par :
Marion Poirot | My Family Assistant

JEUDI
2 OCTOBRE 2025

12:15 – 13:45
LANCY, GENÈVE



w♥**orking**
m♥**oms**

Maman active, te reconnais-tu ?

- Cette "to do list" qui ne s'arrête plus entre boulot et maison
- Porter le poids de l'organisation familiale en plus de tes responsabilités pro
- Cette fatigue mentale qui te suit partout
- L'impression de ne plus avoir de temps pour toi

Tu n'es pas seule dans cette situation !

w♥**orking**
m♥ms



Marion Poirot, experte en optimisation familiale...

nous propose un workshop pratique alliant théorie, outils concrets et applications personnelles. Une approche interactive centrée sur des solutions immédiatement applicables pour alléger ta charge mentale et optimiser ton équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Il est temps de reprendre le contrôle !



L'impact sur ton quotidien...

- Plus de sérénité
- L'énergie retrouvée pour ce qui te tient à cœur
- Du temps libéré pour tes projets (pro ET perso)
- T'endormir l'esprit tranquille
- Partager la charge sans culpabiliser
- T'offrir des moments rien qu'à toi

Prête à t'offrir plus de sérénité ?

w♥**orking**
m♥ms



LUNCH & LEARN

MARION POIROT

MY FAMILY ASSISTANT



Maman de jumeaux, Marion a rapidement découvert l'impact de la charge mentale sur sa performance professionnelle.

Son parcours : Plusieurs années comme cheffe de projet à Londres avant de créer **My Family Assistant**, premier service d'assistance personnelle dédié aux familles en Suisse.

Son expertise : Aider les parents débordés à retrouver leur équilibre en prenant en charge l'organisation familiale : vacances, planning enfants, administratif, événements...

Sa mission : Libérer le potentiel des parents en allégeant leur charge mentale.

"Quand on maîtrise son organisation familiale, on peut se concentrer sur ce qui compte vraiment."



ASSOCIATION WORKING MOMS

DEVIENS MEMBRE ET INSCRIS-TOI

www.w-moms.ch/membres

Places limitées à 15 personnes

Lunch box : Chf 20.- en sus

Événement réservé aux membres

w♥**orking**
m♥**oms**



hello@w-moms.ch