



Le programme des capsules



Titre de la capsule	Description	durée
1 – Aidant, et si on en parlait ?	Comprendre ton rôle d'aidant salarié et ce qui fait ta richesse dans l'entreprise.	9.28
2 – Paperasse et galères ? Plus jamais !	Un éclairage simple sur tes droits, les aides disponibles, et comment y accéder.	10.47
3 – Mission équilibre : pro, perso, et toi au centre !	Un outil pour faire le point sur tes équilibres de vie et reprendre la main.	5.14
4 – Pourquoi tu fais (toujours) ça ?	Décoder les schémas inconscients (drivers) pour te libérer de ce qui t'épuise.	11.29
5 – Tiens bon, mais pas au détriment de ta santé !	Identifier les signes d'alerte et renforcer ta résilience mentale et physique.	7.48
6 – Bye bye stress, bonjour sérénité !	Des techniques simples pour évacuer la pression et retrouver ton souffle.	12.27
7 – Ce que tes émotions veulent te dire...	Apprends à écouter tes émotions pour mieux te guider au quotidien.	9.03
8 – Parler pour être entendu(e), ça s'apprend !	Les clés d'une communication apaisée, avec ton proche et ton entourage pro.	8.58
9 – Pause détente : le kit anti-fatigue	3 méditations et audios bien-être à emporter partout pour faire une vraie pause.	variable
10 – Gérer ton temps comme un(e) pro	Gérer tes priorités sans culpabilité et respirer enfin dans ton agenda.	6.37
11 – Mon boss, mon allié ?	Comment demander de l'aide à ton employeur sans te justifier.	6.56
12 – Tu es plus compétent(e) que tu ne le crois !	Zoom sur les soft skills que tu développes en tant qu'aidant : une vraie richesse.	4.06
13 – Changer de job ou pas ?	Prendre du recul sur ta situation pro et poser les bonnes questions.	6.24
14 – Imprévu, crise, urgence ? Même pas peur !	Mieux vivre l'incertitude et rebondir, même quand rien ne se passe comme prévu.	6.51
15 – Culpabilité, va voir ailleurs !	Dire stop à l'auto-culpabilité et retrouver de la légèreté dans tes choix.	5.46
16 – Et maintenant ?	Une capsule de conclusion pour te projeter avec clarté et confiance.	8.32