

MODULE 5

ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE FAMILIALE



1. Introduction à l'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale
 2. Identification des groupes concernés
 3. Importance d'une vie professionnelle et familiale équilibrée
 4. Les avantages d'un équilibre entre vie professionnelle et vie familiale
 5. Exemples de mesures favorisant l'équilibre entre la vie familiale, professionnelle et personnelle
 6. Défis et lacunes dans la conciliation de la vie professionnelle et de la vie familiale
 7. Les moyens de relever les défis
 8. Mettre en évidence la différence de situation des femmes rurales
 9. Comment l'Union européenne traite-t-elle la discrimination sexuelle dans le cadre de la politique agricole commune (PAC) ?
 10. Comment trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie familiale
 11. Obstacles à la conciliation et comment les prévenir
- Conclusions
- Questions d'auto-réflexion
- Références / Liens

INTRODUCTION

VUE D'ENSEMBLE

Dans le module de formation “équilibre entre vie professionnelle et vie familiale”, le lecteur apprendra comment parvenir à un bon équilibre entre vie professionnelle et vie familiale. Les étapes pour parvenir à un meilleur équilibre entre travail et famille seront également expliquées

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Connaissances : Vous comprendrez le processus de conciliation de la vie professionnelle et familiale des femmes rurales, tout en prenant en considération l'importance et les avantages de ce processus

Aptitudes : Vous développerez des compétences qui vous aideront à équilibrer votre vie professionnelle et familiale. En outre, vous développerez des compétences sur la manière d'utiliser votre temps de manière flexible pour réaliser votre développement personnel.

Compétences : Vous améliorerez les compétences liées au développement personnel et professionnel, telles que le multitâche, la gestion efficace du temps et l'orientation vers un objectif.

1. INTRODUCTION À L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE FAMILIALE

- La réconciliation peut être comprise comme un effort pour équilibrer le travail, la famille et la vie personnelle vers une plus grande satisfaction et efficacité afin d'atteindre l'harmonie dans la vie.
- La réconciliation combine donc non seulement le travail au niveau familial, mais elle inclut également l'aspect des intérêts personnels, des passe-temps, des besoins, des valeurs et des priorités.
- Le critère de la satisfaction personnelle et de l'équilibre de sa propre vie joue un rôle important dans la réalisation d'une vie professionnelle-familiale saine.
- La réconciliation est une manière active de rechercher des possibilités et des solutions, qui vous amènera à des carrefours et à des impasses apparentes, parfois par tâtonnements.
- Le processus est à long terme et totalement individuel.
- Il est important de réaliser que la solution que vous trouvez à une étape donnée de votre vie, peut ne pas être pertinente après un certain temps. Il s'agit donc d'un processus constant.



2. IDENTIFICATION DES GROUPES CONCERNÉS

Qui est concerné par la réconciliation ?

En d'autres termes, nous pouvons définir la réconciliation comme la réalisation du droit d'avoir une famille et en même temps de se réaliser dans la vie professionnelle, sans oublier notre vie personnelle, nos intérêts et nos besoins. La réconciliation concerne donc les deux parents en congé de maternité ou parental ou de retour au travail, mais peut également concerner d'autres groupes tels que les travailleurs et les grands-parents.



3. IMPORTANCE D'UNE VIE PROFESSIONNELLE-FAMILIALE ÉQUILBRÉE

Pourquoi est-il important de réconcilier ?

Le souci de l'équilibre de la vie est un élément important sur la voie de la réalisation de nos objectifs, que ce soit au niveau personnel, professionnel ou social.



4. AVANTAGES D'UN ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE FAMILIALE

4.1. Avantages de la conciliation pour les parents en congé de maternité/parental

De nombreuses études montrent que de plus en plus de femmes en congé de maternité ou parental souhaitent s'engager dans le domaine du travail pendant cette période. Après une période de maternité "intense", de nombreuses femmes se rendent compte qu'il leur manque "quelque chose" - elles peuvent se sentir insatisfaites, frustrées, en stagnation personnelle ou détachées du monde qui les entoure.

La possibilité de travailler pendant le congé de maternité/parental et de combiner le travail, la famille et la vie privée apporte :

- Satisfaction, calme,
- Maintien de l'équilibre mental et de la santé mentale,
- "Auto-leadership" - gestion consciente de la vie, des priorités et des valeurs,
- Atténuation ou élimination de certains stigmates liés à la "maternité à temps plein".
- Le maintien de la compétence et de l'engagement professionnels facilite le retour au travail,
- Croissance personnelle,
- Renforcement de la confiance en soi, prévention ou suppression des "barrières internes",
- Maintenir une indépendance et une autosuffisance financières partielles.

4.2. Avantages de la conciliation pour les salariés

En tant que femme avec des enfants en bas âge, le retour au travail est l'une des étapes les plus difficiles de la vie en termes de temps et d'exigences psychologiques : trouver un emploi ou retrouver le poste initial, prouver

(à soi-même ou à l'employeur) que l'on peut le faire, et en même temps assurer la garde des enfants, les tâches ménagères et trouver du temps pour votre partenaire, vos amis et vous-même. Le soutien de l'entreprise, de l'employeur et des proches est crucial.

Les principaux avantages des outils de soutien à l'harmonisation pour les employés sont les suivants :

- Satisfaction et harmonisation de la vie professionnelle et familiale,
- Amélioration des performances à long terme et renforcement de la motivation au travail,
- Allègement des contraintes psychologiques et temporelles liées à la conciliation de la vie professionnelle et de la vie familiale
- La capacité à aborder de manière constructive les périodes de déséquilibre temporel (maladies des enfants, problèmes familiaux, etc.)
- Une meilleure gestion du stress,
- Maintenir et développer la compétence professionnelle - augmenter l'attractivité de l'employé,
- Retour au travail plus rapide et plus facile, adaptation aisée,
- Possibilité de travailler pendant le congé de maternité/parental,
- Un mode de vie plus sain.

4.3. Avantages de la conciliation pour la société

Les avantages pour une société favorable à la famille sont notamment les suivants :

- Stabilité économique,
- Élimination des problèmes de santé causés par le stress,
- Élimination des problèmes sociaux,
- Soutien à la politique familiale, élimination du divorce,
- Réduction du chômage,
- Élimination de la discrimination et des stéréotypes, des stéréotypes sociétaux,
- Élimination des inégalités salariales et de l'emploi entre les hommes et les femmes.

5. EXEMPLES DE MESURES FAVORISANT L'ÉQUILIBRE ENTRE LA VIE FAMILIALE, PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

- Formes de travail flexibles (horaires de travail flexibles, travail à temps partiel, emplois partagés, répartition inégale des heures de travail, travail à domicile)
- Plans de développement personnel et professionnel pendant le congé de maternité/parental
- Projets de retour au travail ou de réduction de l'emploi avant de prévoir de partir
- Congé payé pour le père à la naissance d'un enfant ou à l'admission d'un enfant dans une famille d'accueil
- "Jours de maladie" - jours payés pour le rétablissement en cas de maladie de courte durée
- Possibilité de travailler pour la communauté locale, secteur non lucratif
- Renforcement des capacités dans les jardins d'enfants, application de diverses formes de garde d'enfants (assistance parentale mutuelle, nounou, centres de maternité et familiaux, groupes d'enfants)
- Projets de réconciliation soutenus par l'UE par le biais des Fonds structurels (Le Fonds social européen, le Fonds européen de développement régional) et le budget de l'État (plus d'informations sur :

<http://www.coface-eu.org/wp-content/uploads/2017/01/ERP-COFACE-ANNEXE.pdf>)

6. DÉFIS ET LACUNES DANS LA RÉALISATION DE LA VIE PROFESSIONNELLE-FAMILIALE

- Le principal défi consiste à lutter contre les stéréotypes sexistes. Ceci est lié aux attitudes traditionnelles qui suggèrent que c'est aux femmes qu'il incombe en premier lieu de s'occuper des enfants et/ou d'autres personnes à charge. Le modèle de l'homme soutien de famille/femme de ménage semble toujours être le plus répandu dans la plupart des pays européens.
- Les marchés du travail européens semblent être confrontés à une forte ségrégation entre les sexes et à d'autres inégalités entre les sexes liées au travail. Il existe également une division du travail rémunéré et non rémunéré selon le sexe, les femmes travaillant beaucoup plus d'heures que les hommes si l'on tient compte du travail non rémunéré (ménager). Dans de nombreux pays, les réglementations en vigueur favorisent une combinaison séquentielle, plutôt que simultanée, des obligations liées à l'emploi et aux soins, en particulier pour les femmes. Il en résulte souvent de longues périodes de congé liées aux soins et des interruptions d'emploi connexes.

[Vous trouverez de plus amples informations sur le marché du travail européen à la page 11 de notre rapport de synthèse.](#)



- Si une mère retourne au travail après un congé de maternité, c'est souvent pour travailler à temps partiel pendant de nombreuses années, ce qui a de fortes implications sur les possibilités de carrière, les revenus plus faibles, l'écart entre les pensions des hommes et des femmes, etc.
- Un grand défi semble être de savoir comment aborder et impliquer les hommes dans les soins et les autres travaux non rémunérés où des stratégies efficaces et proactives semblent faire défaut.
- Au niveau politique, on constate également un manque de sensibilisation à l'importance et aux avantages d'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.
- Un autre défi est l'implication des parties prenantes. Les partenaires sociaux peuvent ne pas mettre les mesures de conciliation à leur ordre du jour et parfois, en particulier les syndicats, semblent même se méfier de certaines mesures.



7. MOYENS DE RELEVER LES DÉFIS

- Lutte contre les stéréotypes sexistes (sensibilisation, éducation, politiques favorables, système fiscal)
- Lutte contre la ségrégation des sexes sur le marché du travail (structures d'accueil extrascolaire)
- Promouvoir la disponibilité, l'accessibilité financière et la qualité des structures et des services de garde d'enfants
- Impliquer les hommes dans la garde d'enfants et autres travaux non rémunérés
- Sensibilisation et mise en œuvre de la question de la conciliation au niveau politique (engagement politique, législation)

- Accroître la participation des parties prenantes (partenaires sociaux, discuter de la conciliation à différentes étapes de la vie)
- Changer la culture de travail dominante.



8. METTRE EN ÉVIDENCE LA DIFFÉRENCE DE SITUATION DES FEMMES RURALES

- L'autonomisation économique des femmes est une étape nécessaire pour promouvoir les droits des femmes et atteindre l'égalité des sexes.
- Au cours des dernières décennies, les femmes ont fait leur entrée sur le marché du travail et, malgré les inégalités qui subsistent en termes de salaires et d'opportunités, il existe de nombreux secteurs dans lesquels les femmes ont acquis une grande visibilité. Ce n'est pas le cas dans l'agriculture et l'élevage.
- Actuellement, les femmes travaillant dans les zones rurales doivent faire face à une double charge, l'une liée au fait d'être une femme et l'autre liée aux difficultés de la vie à la campagne. C'est pourquoi il est essentiel

d'intégrer les questions de genre dans les politiques agricoles nationales et européennes.

- De nombreuses femmes travaillent dans l'exploitation familiale, de sorte que même si elles travaillent autant que n'importe quelle autre personne, le statut juridique de leur travail est "l'aide à la famille", et elles n'ont donc pas de revenus propres. La solution, de notre point de vue, est de promouvoir la propriété partagée de la terre. [Pour des informations plus détaillées, veuillez consulter notre rapport de synthèse et la section : Évolution des femmes et des zones rurales, Les femmes et l'agriculture.](#)



8.1. Quels sont les plus grands défis auxquels les femmes vivant et travaillant dans les zones rurales sont confrontées ?

- Les femmes dans le monde rural sont confrontées à de nombreuses inégalités.
- Actuellement, environ un tiers du secteur est occupé par des femmes, mais les données indiquent que les exploitations des femmes sont plus petites, moins rentables et ont plus de difficultés à accéder au crédit et au soutien à l'innovation.

- Il existe une inégalité importante sur le marché du travail en termes d'accès à un emploi rémunéré et, par conséquent, de nombreuses femmes doivent choisir un travail indépendant, malgré toutes les difficultés que cela implique.
- Il est beaucoup plus difficile de créer une entreprise dans les zones rurales que dans les villes. Les services publics, la communication, les technologies et l'accès au financement présentent de nombreuses lacunes.
- Une grande partie du monde rural est en situation d'exclusion financière, en particulier les femmes.
- En ce qui concerne les services publics, de nombreux pays ont procédé à des réductions importantes, qui ont accentué les lacunes déjà existantes dans les domaines de l'éducation, de la santé et des transports. Encore une autre conséquence pour les femmes.
- Lorsque le gouvernement ne fournit pas les services de base, ce sont souvent les femmes qui sont chargées de fournir les soins.



9. COMMENT L'UNION EUROPÉENNE TRAITE-T-ELLE LA DISCRIMINATION SEXUELLE DANS LE CADRE DE LA POLITIQUE AGRICOLE COMMUNE (PAC) ?

- L'écart entre le montant des aides reçues par les femmes et celui des aides reçues par les hommes propriétaires d'exploitations agricoles est d'environ 36 %.
- Cette différence s'explique par le nombre et la taille des exploitations féminines, qui sont moins nombreuses et plus petites.
- C'est pourquoi nous proposons une PAC qui aborde les questions de genre.
- L'UE ne dispose pas de fonds spécifiques destinés aux femmes travaillant dans les exploitations agricoles.
- Actuellement, la PAC offre la possibilité aux États membres de distribuer les fonds en tenant compte de l'écart des chances entre les hommes et les femmes, mais aucun pays n'a encore lancé de programme spécifique.
- Étant donné que l'UE a reconnu et publié des données sur l'inégalité entre les sexes dans les exploitations agricoles, elle devrait intégrer les questions de genre dans la PAC au lieu de laisser chaque pays décider de le faire.



10. COMMENT PARVENIR À UN ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE FAMILIALE

Comment faire ? Qu'est-ce qui peut aider ? / Comment réussir la conciliation?

10.1. Tenter consciemment d'atteindre un équilibre

Répartissez votre temps consciemment entre tous les domaines de la vie : travail, famille (enfants, partenaire), amis, mais aussi sur votre développement personnel, vos intérêts, votre détente et les questions de votre motivation, de vos valeurs et de vos priorités. N'oubliez pas le repos et un mode de vie sain.

10.2. Comprendre ce qui est important pour vous

Il est important de connaître ses propres valeurs, tant dans sa vie professionnelle que dans sa vie familiale et personnelle. Seuls ceux qui sont conscients de leurs valeurs peuvent reconnaître et fixer leurs priorités afin de les gérer. Posez-vous ces questions : Qu'est-ce qui est important pour moi dans la vie, qu'est-ce qui me comble ? Comment est-ce que je veux vraiment vivre ? Quel est mon objectif actuel ? Qu'est-ce qui me manque ? Si vous trouvez peu ou rien dans votre vie qui soit extrêmement important pour vous (que ce soit au travail ou dans votre vie privée), fixez-vous l'objectif immédiat de le réintégrer dans votre vie et travaillez dessus consciemment. Vous êtes le critère le plus important, vos besoins, vos souhaits, votre satisfaction, vos désirs ou vos souhaits.



10.3. Gagner en force

Seuls ceux qui acquièrent de nouvelles forces peuvent être actifs et efficaces dans leur vie. Il est donc important de pouvoir gérer non seulement vos dépenses énergétiques, mais aussi vos revenus. Il est très important pour notre santé mentale, émotionnelle et physique d'équilibrer les périodes de stress et de calme. Prenez du plaisir, récompensez-vous, trouvez du temps pour vous, reposez-vous, détendez-vous. Essayez d'intégrer dans votre vie le plus grand nombre possible d'activités qui vous renforcent, vous apportent un sentiment de satisfaction et de bonheur. Ne gardez pas votre vie "pour plus tard", "quand les enfants grandiront", "quand vos devoirs parentaux prendront fin", "quand vous prendrez votre retraite", vivez ici et maintenant.

10.4. Travailler constamment sur soi-même, prendre confiance en soi

Si vous êtes en congé de maternité ou en congé parental, considérez cette période comme une période d'épanouissement personnel. Vous travaillez constamment sur vous-même, vous vous instruisez, vous êtes active. Prenez cette période en main, inventez de nouvelles activités, participez à des projets, entretenez des contacts professionnels, engagez-vous dans des activités que vous aimez et que vous n'avez pas eu le temps de faire avant de travailler, ou participez à des activités bénévoles (maternité, centres familiaux, organisations à but non lucratif, politique, etc.). Faites des activités qui ne sont pas liées à votre enfant. Ce genre d'activités renforce non seulement vos compétences professionnelles, mais aussi votre confiance en vous.



10.5. Travailler constamment sur la relation et la renforcer

La relation est l'alpha et l'oméga de notre satisfaction. Un partenaire est une personne qui est la plus proche de vous, vous vous donnez de la force par l'amour et la confiance. Prenez du temps pour cette personne importante dans votre vie. La conciliation s'applique à vous deux. La raison pour laquelle les relations échouent et souvent le processus de conciliation, est le fait que les partenaires passent peu de temps précieux ensemble, oubliant de s'occuper de la relation et ne s'investissant pas dans celle-ci. C'est pourquoi vous vous accordez une attention mutuelle, vous vous surprenez mutuellement, vous parlez de vos besoins respectifs, vous avez des projets communs, vous incluez consciemment des activités qui s'écartent de la routine et de la vie quotidienne. Assumez consciemment la responsabilité de votre relation et continuez à y travailler.

10.6. Vous n'êtes pas une superwoman, une super travailleuse ou une supermaman

Penser qu'il est en votre pouvoir de gérer plusieurs rôles et tâches à la fois, que vous devez être partout et tout gérer seule, tout en "sauvant le monde" et en étant bien soignée et habillée tout en étant de bonne humeur, est une idée fautive. N'essayez pas d'être une superwoman, une super travailleuse et une supermaman, la recherche de la perfection est dangereuse, elle ne profite à personne, et encore moins à vous. Déléguez, utilisez l'aide de votre famille et de vos amis, rejetez la perfection, chargez autant que vous pouvez porter, et apprenez à gérer et à organiser efficacement votre temps.



10.7. Déléguer et utiliser l'aide

Pensez à la façon dont vous organisez votre temps. Quelles tâches, responsabilités et activités pouvez-vous transférer à quelqu'un/quelque chose d'autre afin de gagner du temps pour des activités plus importantes pour vous ?

10.8. Rejeter le perfectionnisme, la perfection et les exigences élevées

Méfiez-vous du perfectionnisme et de la perfection - ce sont des catégories subjectives. La recherche de la perfection est dangereuse, elle peut vous épuiser au point que vous n'appréciez pas du tout le résultat ou que vous serez déçu par de nombreux petits détails qui ne correspondraient pas à vos idées. De même, être la "mère parfaite à plein temps" ne signifie pas nécessairement être la meilleure mère. La recherche de la maternité parfaite nuit non seulement aux mères elles-mêmes, mais aussi à leurs enfants. La société actuelle est axée sur la performance et la barre est généralement placée très haut, c'est pourquoi nos exigences envers nous-mêmes, la famille, les enfants et le travail sont élevées. Utilisez votre temps pour ce qui compte vraiment.



10.9. Nos rôles et comment les gérer

Nous n'avons pas le pouvoir de jouer plusieurs rôles et d'accomplir plusieurs tâches à la fois. Des études montrent que la plupart des gens sont incapables de jouer plus de sept rôles à la fois. Plus nous en tenons, plus il est difficile de combiner ces rôles. Les différents rôles ont des caractéristiques, des priorités, des tâches différentes, mais surtout notre participation. De nombreuses activités à la fois diluent notre pouvoir et notre énergie, puis nous avons le sentiment que nous ne pouvons pas

donner 100 % dans aucun domaine. Cela entraîne une perte de vue d'ensemble, des omissions, du temps perdu et souvent du stress et de l'insatisfaction par rapport à ses propres activités ainsi que des évaluations négatives de la famille et de l'environnement. Par conséquent, estimez la limite de votre charge de travail significative, soyez réaliste - chargez autant que vous pouvez vraiment porter, apprenez à dire "non", réalisez ce qui est vraiment important pour vous, et débarrassez-vous des rôles et des tâches qui vous accablent. Écoutez les signaux de votre corps et de votre environnement, qui est souvent un baromètre de notre "bien-être". Mettez également sur votre intuition - l'intuition humaine représente une sorte de "cerveau émotionnel". Bien que nous prenions un certain nombre de décisions, nous avons une sorte de "cerveau émotionnel". Alors, écoutez votre intuition et incluez-la dans vos processus de décision. Une confiance suffisante en vos propres sentiments facilitera cette décision et vous fera économiser de l'énergie et du temps.



10.10. Conseils pratiques

- Définissez vos priorités
- Parlez-en avec vos employeurs
- Apprenez l'art de la délégation
- Restez connecté pendant la journée
- Limitez les distractions et les pertes de temps
- Tracez une ligne entre la maison et le travail
- Prenez du temps pour vous

[Vous pouvez lire des exemples de conciliation dans les études de cas de la Slovénie – Tatjana Stancar, and Andreja Bizjak.](#)

Dans ces études de cas, les femmes peuvent trouver de l'inspiration sur la façon d'organiser leur travail et en même temps être capables de s'occuper de leurs enfants ou de s'épanouir.



11. OBSTACLES À LA CONCILIATION ET COMMENT LES PRÉVENIR

Sur le chemin de la conciliation, les femmes peuvent rencontrer un certain nombre d'obstacles qui rendent la situation plus difficile. Il s'agit notamment de la pensée stéréotypée, qui peut entraîner des comportements discriminatoires. Il est nécessaire de changer ces stéréotypes en soulignant qu'ils existent, en trouvant des arguments appropriés pour les réfuter, par une discussion mutuelle, les éliminer en introduisant des outils appropriés et trouver le courage de les affronter et de "lutter" contre eux, etc.

11.1. Obstacles externes

- Les préjugés de la société - il est fréquent que les soins aux enfants soient considérés comme un travail de femme, qu'une femme s'occupe du ménage, qu'un homme soit le soutien de famille, que les femmes ne puissent pas exercer certaines professions.
- Absence ou peu de soutien aux mesures de politique familiale.
- Capacité insuffisante des établissements préscolaires, manque ou choix limité d'autres établissements pour la prise en charge des jeunes enfants.
- Manque d'intérêt/petit soutien de la part d'un partenaire parental.

11.2. Obstacles internes

- Perte de confiance en soi, manque de confiance en soi - les femmes sont souvent limitées et doivent ralentir leur carrière. Le manque de confiance en soi les pousse à rester à l'arrière-plan de leurs actions, elles ne postulent pas à des postes qu'elles gèreraient certainement, elles n'ont pas confiance en elles, elles demandent un salaire de départ inférieur, elles ne pensent pas à une progression plus importante et elles n'apprécient pas suffisamment leurs succès.
- Une attitude négative, un cadre mental - soutenu par des histoires négatives de l'entourage, une situation généralement mauvaise, une comparaison - est lié à notre confiance en soi et à notre "mise au point", à la pensée positive et à la perception de soi.



11.3. Comment s'en sortir ?

- Découvrez une nouvelle perspective sur vous-même, les compétences acquises et les avantages de passer du temps à la maison pour la prochaine étape de votre vie, y compris votre carrière. Ce point de vue renforce le concept de "compétences parentales", c'est-à-dire les aptitudes et les capacités qu'une femme a acquises dans le cadre de la garde de ses enfants et de sa famille, ce qui modifie la perspective sociale sur la période de garde intensive des enfants.

- Participer à des projets de conciliation et à des événements éducatifs, s'informer, s'impliquer dans la politique locale, se renseigner sur les événements publics.
- Renforcez votre confiance en soi et travaillez constamment sur elle.
- Travaillez sur vos points forts, faites ce qui vous plaît et soyez le meilleur. Essayez de penser de manière positive et optimiste.



CONCLUSIONS

1. La conciliation peut être comprise comme un effort pour équilibrer le travail, la famille et la vie personnelle en vue d'une plus grande satisfaction et efficacité.
2. La conciliation combine donc non seulement le niveau professionnel et le niveau familial, mais elle inclut également l'aspect des intérêts personnels, des hobbies, des besoins, des valeurs et des priorités.
3. La conciliation est une manière active de rechercher des possibilités et des solutions.
4. Il s'agit d'un processus à long terme et totalement individuel.
5. Il est important de réaliser que la solution que vous trouverez à une étape donnée de votre vie peut ne pas être pertinente pour une autre époque.



QUESTIONS D'AUTO-RÉFLEXION

1. Nous avons mentionné dans le module ce qui peut vous aider à réconcilier différents aspects de votre vie avec succès. Quelles étapes vous aideraient dans votre cas ?
2. La situation des femmes rurales est différente. Les femmes qui travaillent et vivent dans les zones rurales doivent faire face à un double fardeau : l'un lié au fait d'être une femme et l'autre lié aux difficultés de la vie à la campagne. Comment percevez-vous la situation des femmes rurales ?
3. Même si le processus de réconciliation est très individuel, pouvez-vous recommander un conseil qui aiderait le processus de réconciliation pour d'autres femmes ?

RÉFÉRENCES/LIENS

- https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Reconciliation_of_work_and_family_life_-_statistics&oldid=454330
- https://www.europarl.europa.eu/RegData/bibliotheque/briefing/2013/130549/LDM_BRI%282013%29130549_REV1_EN.pdf
- <https://aecetia.es/en/2016/09/15/reconciliation-work-and-family-life/>
- https://www.rc-routa.cz/media/uploads/rodina_a_prace/jak_sladovat_finalweb_new.pdf
- <https://www.forbes.com/sites/anagarciavaldivia/2019/03/18/the-challenging-life-of-female-farmers-why-a-gender-mainstreaming-is-necessary-in-agriculture/#7802ac2d5163>
- https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33300498/11_Lockwood_WorkLifeBalance.pdf?1395679750=&response-content-disposition=in-line%3B+filename%3DWork_Life_Balance_Challenges_and_Solutio.pdf&Expires=1591282286&Signature=ZNaAcFRg3lpsWUOz0lgMz8N-eaRVdInweaVdH2i0UhfBY1jFo-FGci5grcPFvH~8Ja09OGvg7jpBzUWLHQ2ShHdzDKiAINy2IFeU81jUJJViDG7wLzRkSgU0F7I5agNdQtQJzG GjC3YDzxKL6Oy6ZA~R0EISylep2Y4AGAmSbrXlrj-9~VYsZDJrgjRlyW-EsFMsmxDWn608HXHHh-0iR0moq4Gv5Yt9uEmvhywDBLJbl4RA6GuDSQdwZrtCqZVXf-XizNEUjU1xtAG7II41EusnJIQIJKuFjyfPYCcuRcexkEMDe2o~Eh6pnzmeijbKsPYWffc-robKYdsKqv~Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- <http://www.coface-eu.org/wp-content/uploads/2017/01/ERP-COFACE-ANNEXE.pdf>
- <https://www.bmmagazine.co.uk/opinion/challenges-setting-up-rural-business/>
- Les images de ce module proviennent des sites web www.pixabay.com et www.pexels.com

PARTENAIRES



Association Générale
des Producteurs de
Blé et autres céréales
(France)
www.agpb.com



Biotehniški center Naklo
(Slovénie)
www.bc-naklo.si



Asociace
soukromého
zemědělství ČR

Asociace soukromého
zemědělství ČR
(République tchèque)
www.asz.cz



Centrum Doradztwa
Rolniczego w Brwinowie
- Branch in Krakow
(Pologne)
www.cdr.gov.pl



Unión de Agricultores
y Ganaderos – Jóvenes
Agricultores de Jaén
(Espagne)
www.coagjaen.es



European Landowners'
Organization
(Belgique)
www.europeanlandowners.org



On Projects Advising SL
(Espagne)
www.onprojects.es

CONTACTEZ-NOUS

Twitter: @REWARD_ERASMUS

Facebook: @REWARDERASMUS

Site Internet: reward-erasmus.eu



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues. Numéro du projet: 2018-1-FR01-KA202-047809