

**FR**

## **Une semaine dédiée à la gestion de la vie familiale et du travail**

Génération 2.0 for Rights, Equality & Diversity, dans le cadre du projet d'employabilité "[Worldplaces-Workplaces Working with Migrant Women](#)", organise une semaine dédiée aux femmes issues de l'immigration résidant à Athènes et à la gestion de la vie familiale et professionnelle.

Si vous êtes une mère ou souhaitez le devenir un jour et, en même temps, souhaitez être un membre actif sur le marché du travail grec, ces séminaires sont faits pour vous !

Fin mars, nous aurons l'occasion d'apprendre tout ce dont nous avons besoin pour faire face aux responsabilités financières lorsque nous vivons et travaillons en Grèce et, d'autre part, comment mieux concilier maternité et responsabilités professionnelles.

### **Lundi 27 mars, 10h30**

**Durée: 2 heures**

#### **Séminaire «Rôles familiaux et gestion du stress»**

Les rôles familiaux peuvent affecter notre vie professionnelle et notre niveau de stress. Avec Mme Adamantia Kotsoglanidi, assistante sociale et psychothérapeute de l'ONG Openous, nous parlons des rôles dans la famille et des compétences nécessaires pour les exercer, mais aussi comment faire face au stress engendré par la conciliation travail-famille.

**\*Les partenaires/ maris de femmes intéressées sont invitées à se joindre à ce séminaire pour discuter ensemble de questions qui affectent leur vie commune.**

### **Mardi 28 mars, 10h30**

**Durée: 2 heures**

#### **Séminaire «Les éléments essentiels pour une meilleure gestion financière en Grèce»**

Ce séminaire se concentrera sur la manière dont nous pouvons parvenir à une meilleure gestion financière en étant conscient du coût de la vie et des obligations financières en Grèce.

- Le coût de la vie à Athènes et ce qu'il implique
- Comment mieux planifier notre budget mensuel
- Quelle est notre obligation en matière de déclaration fiscale
- Et bien d'autres pour nous aider à mieux nous préparer

Le séminaire sera animé par Mme Lykoysi Maria, Career & Executive Coach, collaboratrice de l'ONG Openous.

**Vendredi le 31mars à 10h00**

Durée : 3 heures

Séminaire d'autonomisation “Équilibre entre vie professionnelle et vie privée”

Maternité et travail : comment ces deux domaines de notre vie peuvent être équilibrés d'une façon efficace ? Ce séminaire s'adresse au besoin des femmes d'origine migrante, qui sont mères ou aimeraient avoir une famille et aimeraient avoir un travail satisfaisant qui leur rendra économiquement indépendantes.

Deux femmes professionnelles expertes en soutien psychosocial et l'autonomisation des familles, des mères, et des enfants d'origine migrante, se concentrent, en coopération avec les participantes, sur les défis de l'emploi et de la maternité, la recherche des solutions et l'utilisation du réseau de soutien disponible pour une mère.

*Les séminaires seront exclusivement disponibles pour les participants du programme*

*« Worldplaces ». Si vous souhaitez également vous inscrire, veuillez envoyer un e-mail pour vous inscrire à [k.kapnisi@g2red.org](mailto:k.kapnisi@g2red.org) ou un message sur WhatsApp au 694 364 3025.*