Issence

A la naissance de l'égalité professionnelle

issence.fr

NOS ASTUCES POUR

Coworker avec ses enfants pendant le confinement

GÉRER SON TEMPS AUTREMENT

- **Formalisez une organisation** de la vie de famille, dont les règles sont décidées tous ensemble : les enfants se sentiront partie prenante pour la respecter
- **Créez de nouvelles routines** pour aider vos enfants à se repérer dans cette période : prévoyez un tableau des tâches et des rituels, construisez ensemble chaque jour le programme
- **Utilisez la musique** / l'ambiance sonore pour rythmer la journée : musique calme pour le travail, musique rythmée pour se défouler en dansant en fin de journée ...
- **Faites sauter le programme** si vous sentez tout le monde sous pression / angoissé et rechargez vos batteries en vous faisant du bien ensemble

ORGANISER LE TRAVAIL AVEC L'EXTERIEUR

- **Indiquez à votre équipe vos contraintes précisément.**
  Informez sur les plages horaires d'indisponibilité chaque jour
- Demandez à **placer les réunions récurrentes sur les créneaux horaires qui vous conviennent** (temps calme des enfants : sieste, film, sommeil ...)

REUSSIR A TRAVAILLER EN FAMILLE

- **2 parents en télétravail** : prévoyez des plages horaires où vous serez à tour de rôle responsable des enfants / libre de travailler
- **1 parent en télétravail** : prévoyez un moment quotidien pour relayer le parent en charge des enfants pour qu'il.elle puisse s'aérer ou se reposer
- **Fixez-vous des objectifs réalistes** pour la journée en fonction de votre temps (réaliste) de travail : vous avez 3 heures de temps pour travailler chaque jour ? Fixez vos objectifs en fonction et communiquez avec vos collègues / managers sur votre situation
- **Téléconférence / réunion** : inventez un symbole pour indiquer à votre famille que vous ne devez pas être dérangé.e (un panneau interdit, la porte fermée ...)

Issence

A la naissance de l'égalité professionnelle

issence.fr

NOS ASTUCES POUR

Coworker avec ses enfants pendant le confinement

FAIRE L'ÉCOLE A LA MAISON

- Prévoyez un panier avec l'ensemble des exercices obligatoires à faire par jour : devoirs envoyés par l'enseignant.e, un peu de lecture, tables de multiplication...
- Faites participer votre entourage via les outils numériques : activités manuelles avec mamie, français avec tonton, anglais avec votre ami.e expat à Londres ...
- Réalisez un projet en famille pour apprendre tous ensemble et développer chacun ses compétences : monter un film, approfondir ensemble un thème (les oiseaux, la mer), planter des graines ...
- Mobilisez les aînés qui peuvent jouer à l'instit' avec les plus jeunes

S'OCCUPER DE LA MAISON

- Profitez de ce moment pour renforcer l'autonomie de vos enfants par la participation aux tâches ménagères
- Organisez l'espace : le coin travail des parents, le coin travail des enfants, l'espace jeu... Si vous avez des enfants en bas âge, sécurisez l'espace au maximum.
- Impliquez les enfants pour aider ou être en charge d'un repas ou d'un gâteau

SE RESSOURCER

- Organisez des temps calmes : construisez une cabane dédiée, faites de la lecture à voix haute, écoutez des histoires ...
- Pensez à prendre l'air, tout en restant chez vous : balcon, jardin ... ou sinon, ouvrez grand vos fenêtres chaque jour
- Ne vous oubliez pas : c'est ok de prendre quelques minutes pour soi
- Faites de l'exercice en famille : cours en ligne de fitness / yoga / méditation / gym, fonction de coach à tour de rôle pour le reste de la famille, musique et danse tous ensemble, travaillez une chorégraphie ensemble à partager avec le reste de la famille...

Rappelez-vous : cette situation exceptionnelle demande du temps pour être apprivoisée et trouver ses marques, chacun à son rythme. Vous n'êtes pas l'instit de vos enfants.. Et les frontières floues entre pro et privé sont difficiles à gérer pour tout le monde. Soyez indulgent.e avec vous-même, adaptez-vous, il y aura des jours avec et des jours sans et c'est très bien ainsi !

Issence

A la naissance de l'égalité professionnelle

issence.fr

LIENS ET RESSOURCES

Des idées pour parents confinés

Cliquez sur les liens pour accéder directement aux ressources

INFOS GÉNÉRALES

- Le guide des parents confinés, lancé par le secrétariat d'Etat à l'Égalité hommes - femmes
- "Les équilibristes changent de tempo" : un format court du podcast Les Équilibristes, avec un invité qui partage ses bonnes pratiques en ces temps de confinement. Vous pouvez également y poser vos questions
- Le magazine en ligne Les Louves : une série d'articles sur la gestion du confinement pour les futures et jeunes mamans
- Le magazine en ligne My Happy Job : une série d'articles sur la gestion du travail et de ses émotions pendant cette période

ORGANISATION DE LA MAISON / DE LA JOURNÉE

- Les templates de semainier chez Atelier Rosemood
- Les outils d'organisation du quotidien Montessori

ÉCOLE À LA MAISON

- Le compte instagram d'Eve Herrmann, @eve.herrmann, qui partage chaque jour ses tips pour l'école à la maison, le mode d'éducation qu'elle a choisi pour ses filles
- Le programme de France 4 par niveaux scolaires
- Les ressources d'activités chez Hoptoys
- Les musées virtuels à visiter en famille
- Le plaisir de la lecture avec lespetiteshistoires.fr

TEMPS CALMES

- Le podcast Une histoire et ... Oli sur France Inter
- Le podcast Les Petits Bateaux sur France Inter

ENERGIE ET GESTION DES ÉMOTIONS

- Faire du sport en famille : les sessions spéciales famille de Lucile Woordward
- Méditer et calmer ses émotions : Petit Bambou pour les parents, Calme comme une grenouille pour les enfants
- La playlist Dreamy Vibes sur Spotify pour s'apaiser en famille

ACTIVITÉS MANUELLES, CRÉATIVES ET CULTURELLES

- Le cahier d'activités collaboratif de @daisy.dessine
- Le compte @coronaminus_kid qui propose des activités pour les enfants
- La bibliothèque créative mise en place par Les P'tits sages
- Les challenges proposés par @stayhome_kidschallenge
- Les activités créatives en famille sur Radio Artesane

www.issence.fr