

COMMENT RESTER ZEN EN TÉLÉTRAVAIL AVEC LES ENFANTS ?

Aaaah, "les enfants sont formidables"... Mais comment rester zen en télétravail avec un ou plusieurs lions en cage à la maison ?

Le Lab RH partage avec vous quelques astuces testées et approuvées :

- ✓ Créez un cadre
- ✓ Responsabilisez vos enfants
- ✓ Organisez vos journées

🚫 Ne lisez pas de publications anxiogènes

👍 Partagez vos doutes avec vos collègues, jouez en famille, riez ! Quels sont vos conseils pour rester zen en télétravail avec vos enfants ?

Retrouvez l'infographie ci-dessous ↴

RESTEZ ZEN EN TÉLÉTRAVAIL AVEC LES ENFANTS



CRÉEZ UN CADRE

HORAIRES FIXES AVEC TEMPS
DE PAUSE

CO-CRÉATION D'UNE CHARTE
DE CONFINEMENT AVEC SES
ENFANTS

SURVEILLANCE ALTERNÉE
AVEC L'AUTRE PARENT

RESPONSABILISEZ VOS ENFANTS

ROTATION DES SERVICES DU
QUOTIDIEN AVEC UN PLANNING ET
RÉPARTITION DES TÂCHES

INSTALLEZ DES CODES POUR NE
PAS ÊTRE DÉRANGÉ(E) (CASQUE,
POST-IT SUR L'ORDI)

TRAVAIL EN AUTONOMIE AU
MAXIMUM



ORGANISEZ VOS JOURNÉES

CHACUN SON RYTHME :
TESTEZ, AJUSTEZ PUIS
GARDEZ LE MÊME RYTHME

RÉUNION DE 10 MIN TOUS
LES MATINS POUR LANCER LE
PROGRAMME DE LA JOURNÉE

PRÉPAREZ VOS REPAS À
L'AVANCE



- PARLEZ DE VOS FREINS À VOTRE ÉQUIPE
- JEUX EN FAMILLE : JEUX DE SOCIÉTÉ, SPORT, YOGA
- RIRE : UN BON MOYEN DE DÉVELOPPER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES !



- LIRE DES PUBLICATIONS ANXIOGÈNES
- CULPABILISER