FICHE DE STRATÉGIES

Conciliation étude-travail-famille

PLANIFICATION DE MA FORMATION EN FP

JE CHOISIS DE SUIVRE UNE FORMATION ET J'EN FAIS MA PRIORITÉ

J'ÉTABLIE UN HORAIRE POUR LA VIE FAMILIALE, LE TRAVAIL ET L'ÉTUDE

AVOIR ACCÈS À TOUTE L'AIDE FINANCIÈRE POSSIBLE

JE M'INFORME DES CONSÉQUENCES ET IMPACTS POSSIBLES SI JE DOIS M'ABSENTER QUELQUES JOURS POUR LA FAMILLE

JE SUIS RÉALISTE DANS LES DISPONIBILITÉS QUE J'OFFRE À MON ENTOURAGE ET MON EMPLOYEUR SANS OUBLIER LE TEMPS DE DÉPLACEMENT QUE CELA IMPLIQUE

J'AVISE MON ENTOURAGE ET MES PROCHES QUE MES DISPONIBILITÉS SERONT VAIRIABLES

FAMILLE

J'AI UN RÉSEAU DE SOUTIEN (FAMILLE OU AMIS) QUI PEUT M'AIDER EN CAS DE BESOIN À LA MAISON. J'OSE LEUR DEMANDER DE L'AIDE

J'ÉTUDIE POUR MES EXAMENS AFIN D'ÉVITER D'ÊTRE PRIS AU DÉPOURVU SI MON ENFANT TOMBE MALADE

J'UTILISE UN CALENDRIER FAMILIAL AINSI QU'UN CODE DE COULEUR (ÉTUDES-FAMILLE-TRAVAIL-PERSONNEL)

JE PEUX DÉLÉGUER CERTAINES TÂCHES DOMESTIQUES. MES ENFANTS PEUVENT MÊME APPORTER LEUR CONTRIBUTION, CELA DÉVELOPPE LEUR AUTONOMIE ET ME PERMET DE PASSER PLUS DE TEMPS ENSEMBLE.

J'AI ADOPTÉ UNE ROUTINE POUR LE QUOTIDIEN (LUNCH-VÊTEMENT- MATÉRIEL-MENUS)

J'EFFECTUE LES TRAVAUX QUI DEMANDENT LE PLUS DE CONCENTRATION LORSQUE LES ENFANTS DORMENT OU LORSQU'ILS SONT À LA GARDERIE OU À L'ÉCOLE

TRAVAIL

JE LIMITE MES HEURES DE TRAVAIL À 20 HEURES PAR SEMAINE

J'INFORME MON EMPLYEUR DE MON HORAIRE DE COURS

JE PRENDS ENTENTE AVEC MON EMPLOYEUR POUR ALLÉGER MON HORAIRE LORS DES PÉRIODES D'ÉVALUATIONS

J'AI UN HORAIRE DE TRAVAIL FLEXIBLE

APPRENDRE À DIRE NON À MON EMPLOYEUR

ÉTUDES

J'ÉLIMINE LES DISTRACTIONS ET LES GRUGEURS DE TEMPS PENDANT MON ÉTUDE

J'AI ORGANISÉ UN COIN BUREAU POUR L'ÉTUDE

JE NE ME LAISSE PAS DISTRAIRE PAR LES TÂCHES DOMESTIQUES À ACCOMPLIR

JE FILTRE MES APPELS POUR ME CONCENTRER

JE SAIS COMMENT UTILISER LES RESSOURCES INFORMATIQUES DE MON CENTRE (EX: TEAMS)

JE PLANIFIE MES PÉRIODES D'ÉTUDES

JE PRÉVOIS TRAVAILLER À L'EXTÉRIEUR DE LA MAISON POUR ÉVITER DE ME LAISSER DISTRAIRE PAR LE QUOTIDIEN

JE PRIVILÉGIE DE FAIRE MES TRAVAUX ET MON ÉTUDE AVEC MES COLLÈGUES OU MES AMIS

ÉQUIPE S.I. DU C24J, CSS DE LA RÉGION DE SHERBROOKE INSPIRÉ DE