

La période exceptionnelle que nous vivons nous force à sortir de notre quotidien et de nos réconfortantes routines. Chacun.e d'entre nous la vit à sa manière, selon son caractère, ses habitudes, ses possibilités, son environnement.

L'essentiel est de garder le contact avec vos collègues et partenaires, simplement pour parler ou pour savoir qui rencontre des difficultés (sentiment d'isolement, difficultés techniques, problèmes de matériel ...) et voir comment s'aider mutuellement.

Si, en plus, vous pouvez en profiter pour inventer de nouveaux modes de fonctionnement individuels et collectifs, pour vous interroger sur le monde qui nous entoure, pour vous former, c'est un plus !

Retrouvez ici **5 conseils pour être dans un bon état d'esprit pour pouvoir vous former** (mais pas que) dans le contexte particulier du confinement :

1

**Formez-vous uniquement si vous êtes en capacité de le faire**, si vous êtes disponible mentalement, sans culpabiliser si vous ne pouvez pas (parce que vous êtes sur le terrain, sollicité.e par votre entourage, manquez de disponibilité d'esprit, ...).

2

**Vous avez des enfants confinés avec vous à la maison ? Adaptez votre planning à cette contrainte.** Une journée n'est pas forcément réduite à des horaires « classiques » de bureau de type 9h-12h /14h-18h. Faites preuve de souplesse et de flexibilité.

3

**Vos enfants vous sollicitent pour leurs devoirs ? Transmettez-leur les conseils pour bien apprendre, en les adaptant à leur contexte et leur âge.** Fractionnez les apprentissages, variez régulièrement les activités, donnez-leur des feedback positifs, ... et fixez ensemble des pauses régulières pour les motiver ;-)

4

**Recréez des moments de partage pour parler avec vos collègues de ce que vous avez appris.** Faites par exemple par Skype des « pause-café » virtuelles, et partagez-leur ce que vous avez appris en formation, discutez ensemble de cas d'application concrets.

5

**Enfin, plus de temps de transport avant de rentrer chez vous donc pas de « sas de décompression » entre votre travail et votre domicile. Profitez-en pour prendre soin de vous et ne pas être submergé par les informations qui viennent de l'extérieur.** Faites des choses qui vous tiennent à cœur, qui sont valorisantes pour vous : appeler des proches, lire un livre, avoir une petite activité sportive chez soi, faire le ménage ;-)

Retrouvez-nous !

