

CONCILIAZIONE FAMIGLIA & LAVORO

www.younospazioperte.it



PERCHÈ SERVE CONCILIARE-

"Mente sana in corpo sano"

Ad oggi essere professionisti, compagni, genitori risulta essere complesso.

Siamo soliti pensare, che la conciliazione sia un fatto prettamente femminile, in realtà riguarda entrambi i genitori.

Trovare strategie di conciliazione aiuta la coppia genitoriale a trovare soluzioni che rendono la quotidianità meno pesante.



IL PRIMO PILASTRO: ORGANIZZAZIONE

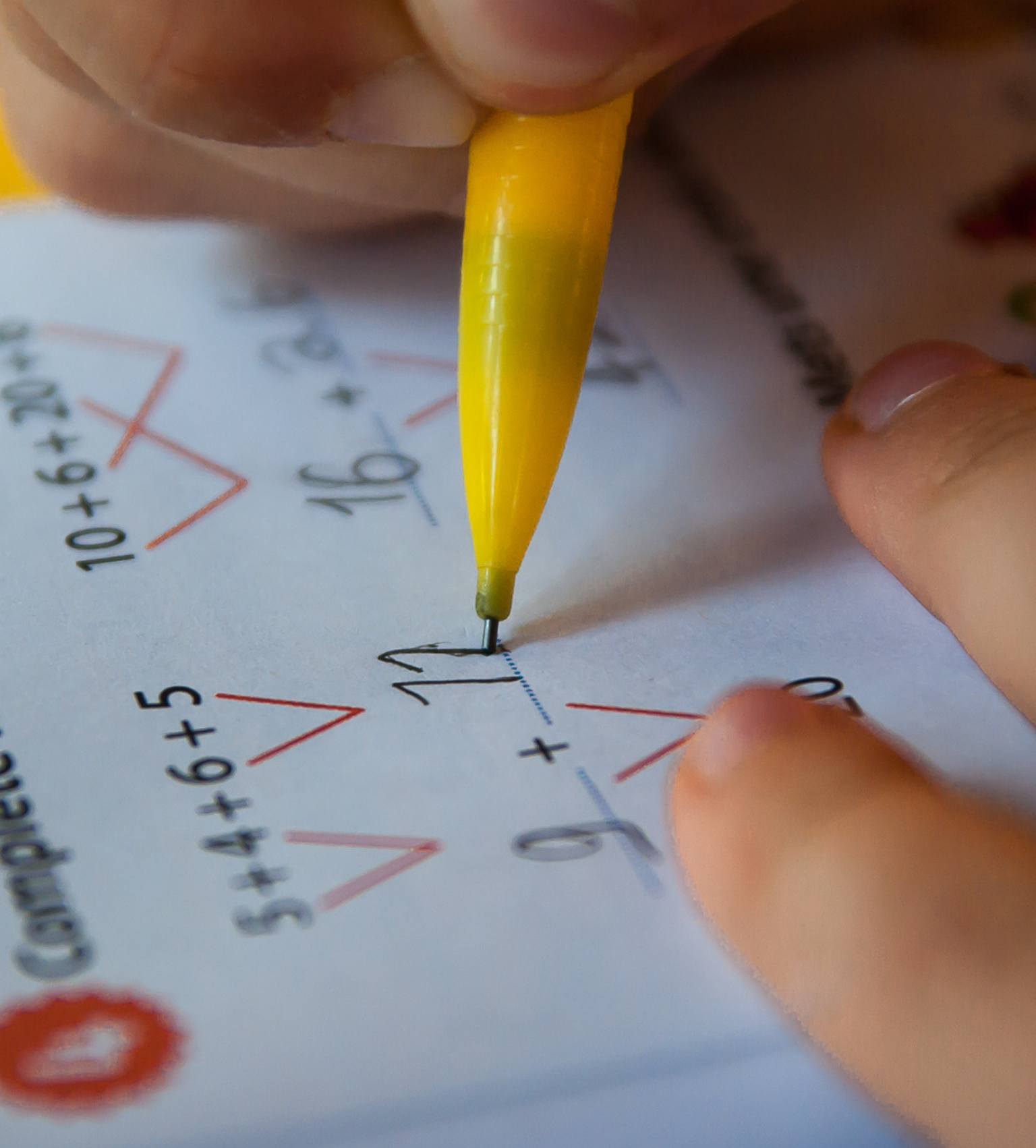
Organizzare in anticipo ci aiuterà a gestire anche eventuali imprevisti



03.

Organizziamo le nostre giornate, tenendo sempre a mente che un imprevisto è dietro l'angolo, quindi...facciamoci trovare pronte!!!!

che strumenti possiamo trovare?
-calendario digitale condiviso;
-lavagnetta metallica in cui ognuno inserisce i propri impegni;
-calendario della famiglia, in cui in maniera creativa si inseriscono i compiti di entrambi.



...IL SIGNOR IMPREVISTO.

Un imprevisto non può rovinare le nostre giornate

Per gestire l'imprevisto, soprattutto se entrambi i genitori lavorano è importante...delegare!!!!



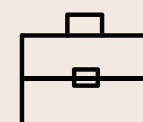
05.

L'ARTE DELLA DELEGA



Contatta le persone di cui ti fidi

Nonni, zii, baby sitter...l'importante è che siano persone di cui ti fidi!!!!



Azzera i sensi di colpa

Il maggior problema? I sensi di colpa!!!

Mettili a tacere!!!

Una mamma felice avrà bimbi felici



Condivisione!!!

I genitori devono condividere lo stile educativo e l'organizzazione!!

NON SIETE SOLI!!!!

Molti genitori si trovano nella vostra situazione!!!!

