

Bonjour, Chers parents, tuteurs, tutrices et membres de la communauté de l'école l'Odysée,

Cette année encore grâce à l'obtention de la subvention PEP 2019 pour l'engagement et la participation des parents nous aurons la chance de profiter d'un moment d'échange et de partage d'expériences dans le cadre de 2 ateliers inter actifs qui se dérouleront dans notre école.

Le thème principal de ces ateliers sera la gestion du temps avec pour titre :

Une bonne gestion du temps pour un temps de qualité avec nos enfants

Pour cette occasion nous aurons le plaisir de recevoir Mme Jennifer Fortin

Au travers de 2 volets complémentaires, Mme Fortin nous guidera dans une réflexion concertée sur notre approche personnelle de la gestion du temps en s'interrogeant et en abordant entre-autre des questions telles que :

Quels sont les impacts au quotidien d'une gestion du temps déséquilibrée ?

Pourquoi la gestion de notre temps et le temps accordé à nos enfants sont-ils importants ?

Qu'est-ce que le temps de qualité ?

Quelles stratégies ou outils pourraient nous aider à l'améliorer ?

Quels impacts cette gestion a-t-elle sur le rendement scolaire et le bien-être de nos enfants ?

Quels risques ou problématiques une mauvaise gestion peut-elle entraîner chez nos enfants? (Anxiété, stress, isolement, risque de cyberdépendance...)

Dans cette perspective et pour amorcer la réflexion, nous souhaiterions vous inviter à faire un petit exercice assez simple à la maison avec votre conjoint ou conjointe et vos enfants si vous voulez.

Nous appellerons cet exercice la Pizza du temps.

Si chaque jour de la semaine était une pizza, quelle part serait attribuée à chaque sphère de votre vie et ultimement à vos enfants en terme de temps chaque jour !

Nous vous demandons en utilisant le modèle fourni de réaliser votre propre pizza correspondant aux agendas journaliers respectifs de vous parents et celui de vos enfants et de prendre le temps de colorier ou surligner de différentes couleurs chaque part afin d'observer combien de temps vous disposez de manière effective à offrir et partager avec vos enfants chaque jour.

Vous pouvez réaliser l'exercice sur une journée ou pour chaque jour de la semaine c'est votre choix.

Pour ceux d'entre vous qui décideront de s'inscrire aux ateliers ça sera intéressant de partager les réflexions de chacun, car bien évidemment nous vivons tous des situations différentes et notre quotidien peut différer sous certains aspects.

En pièces jointes vous trouverez le descriptif complet des ateliers qui seront offerts, la biographie de notre formatrice invitée, ainsi que l'outil pour réaliser l'exercice de la pizza du temps.

Les ateliers se dérouleront à l'école dans la bibliothèque (salle 225) et les dates et heures prévues sont :

Volet 1 : Mardi 26 Mars 18h15 à 20h15

Volet 2 : Mardi 2 Avril 18h15 à 20h15

Chaque atelier comprendra une pause de 15 min et une petite collation.

Vous pourrez effectuer votre inscription sur le portail des parents, un service de garde sera offert en cas de besoin et vous devrez à ce moment la le spécifier lors de votre inscription sur le portail.

Au plaisir de vous voir en grand nombre.

Le Conseil d'école de l'Odysée