



Eltereschoul J. Korczak  
Fondation Kannerschlass  
Tél. 59 59 59 59  
[eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)  
[www.kannerschlass.lu](http://www.kannerschlass.lu)

15 novembre 2021

## Eltereschoul Doheem #19

Chers parents,

Parfois on ne sait pas où donner de la tête et il faut jongler entre exigences professionnelles, attentes de notre famille et nos propres envies et intérêts. Avec cette lettre aux parents, nous dessinons quelques pistes pour mieux réussir le grand écart entre vie familiale et vie professionnelle.

### Work-Life-Family Balance ou comment réunir les intérêts de tous ?

- Pour arriver à un bon équilibre entre vie familiale et vie professionnelle, il est essentiel de réduire les attentes vis-à-vis de soi-même. Personne ne peut garantir en continuité des prestations à 100%.
- Une bonne organisation facilite le quotidien en famille et surtout les étapes importantes nécessitent une préparation minutieuse. Ainsi, il est p.ex. indispensable de planifier la garde des enfants, et, dans le cadre du retour au travail après un long congé, de discuter et d'organiser les changements à venir.
- Il est important de se renseigner sur les mesures prises par le gouvernement pour soutenir les familles au quotidien (congé parental, chèque service, maison relais...).
- Malgré les nouvelles technologies, il est nécessaire de faire une nette séparation entre la vie professionnelle et la vie familiale. Quand est-ce que je travaille, quand est-ce que je suis disponible pour ma famille?
- Une grande solidarité entre les parents au sein d'une entreprise constitue aussi un soutien précieux. Ensemble les parents peuvent jouer leur part pour rendre le travail plus "family friendly".
- Bien prendre soin de soi-même n'est pas un signe d'égoïsme. Tout le monde a besoin de petites pauses pour recharger ses batteries. Ce n'est que bien équilibré qu'on est prêt à s'investir pour sa famille.

Vous pouvez approfondir toutes ces questions lors d'une de nos activités à distance :

- **Work-Life-Family Balance – Comment s'y prendre** 30.11.21 (EN) / 13.12.21 (FR) 18:00
- **On ne naît pas parents – Cours pour parents en attente d'un bébé** 08.12.21 (FR) 16.12.21 (EN) / 14.03.22 (LU) 18:00

L'inscription aux séminaires se fait par email à l'adresse: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

Tout le programme de l'École des Parents est disponible sous [www.kannerschlass.lu](http://www.kannerschlass.lu)

L'équipe de l'École des Parents





Eltereschoul J. Korczak  
Fondation Kannerschlass  
Tél. 59 59 59 59  
[eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)  
[www.kannerschlass.lu](http://www.kannerschlass.lu)

15. November 2021

## Eltereschoul Doheem #19

Léif Elteren,

Heiansdo weess een net, wou engem de Kapp steet. Niewent beruffleche Flichten, verlaangen d'Kanner an d'Famill Opmierksamkeet an och déi eegen Interesse wëll een net vernoléisseg. An dësem Elterebréif weise mir e puer Pisten op, wéi een dëse Spagat ka fäerdegbréngen.

### Work-Life-Family Balance oder wéi d'Famill an de Beruff ënnert een Hutt kréien?

- Fir eng gutt Balance tëschent Famill a Beruff ze hunn, soll een d'Uspréich u sech selwer net ze héich setzen. Kee kann ëmmer an iwwerall 100% Leeschtung bréngen.
- An der Famill ass eng gutt Organisatioun wichteg. Grouss Etappe solle virbereet ginn. Sou kann z.B. d'Kannerbetreierung am Virus organiséiert ginn an d'Verännerungen no engem laange Congé (maternité, parental...) sollte beschwat a geplangt ginn.
- Et ass wichteg, iwwer d'Moosnamen informéiert ze sinn, déi agefouert goufen, fir d'Familljen ze ënnerstëtzen. (Congé parental, Chèque service, Maison relais...)
- Et sollt eng kloer Trennung ginn tëschent dem Berufsliewen an der Famill. Wéini sinn ech fir meng Aarbecht disponibel, wéini kucken ech no menger Famill?
- Op der Aarbecht ass et eng grouss Stäip, wann d'Eltere solidaresch matenee sinn. Zesumme kënnen si dozou bäidroen, dass de Betrib méi familljefrëndlech gëtt.
- Gutt no sech selwer kucken ass keen Egoismus. Jiddferee brauch seng kleng Auszäiten wou ee seng Batterien erëm opluede kann. Nëmme dann ass ee prett fir seng Famill do ze sinn.

Méi Detailler zu dësem spannenden Thema kritt Dir an der Eltereschoul bei folgenden ONLINE Aktivitéiten:

- **Work-Life-Family Balance – Comment s'y prendre** 30.11.21 (EN) / 13.12.21 (FR) 18:00
- **On ne naît pas parents... – Cours pour parents en attente d'un bébé** 08.12.21 (FR) / 16.12.21 (EN) / 14.03.22 (LU) 18:00

Fir dës Aktivitéite kënnt Dir lech aschreiwen mat enger Mail un : [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

De ganze Programm vun der Eltereschoul fannt Dir ënnert [www.kannerschlass.lu](http://www.kannerschlass.lu)

D'Ekipp vun der Eltereschoul

