Être parent pendant une pandémie



Notre idéal

Notre réalité



Natasha Cote-Khan

Elle

Terres traditionnelles de Anishinaabek (Ah-nish-in-a-bek), Haudenosaunee (Ho-den-no-show-nee), Lūnaapéewak (Len-ahpay- wuk) and Attawandaron (Add-a-won-da-run) peoples a London, Ontario @natashacotekhan



- Natasha est une agente libre, affectée au BCP au Secrétariat du renouvellement de la fonction publique.
- Natasha est une employée régionale distante / virtuelle pour GC qui travaille de cette façon depuis avant la pandémie.
- Natasha est également organisatrice d'événements.
- Natasha a 6 beaux enfants de tous âges à la maison avec elle pendant cette période sans précédent de COVID-19. (âges -5,8,10,13,15,20)

Steph Percival

Elle

Unceded Algonquin Territory (Ottawa, Ontario)

@steph_percival



- Steph est un agent libre affecté à OCHRO.
- Steph se spécialise dans le développement et l'engagement communautaires; elle est passionnée par le fait de mettre les gens au cœur de tout ce qu'elle fait.
- Steph travaille à distance à temps partiel depuis 2017 maintenant à plein temps - et apporte sa connaissance des outils et techniques de collaboration virtuelle et de l'expérience dans la création d'équipes saines.
- Steph est aussi la mère d'un garçon de 2 ans turbulent et a littéralement pris des réunions virtuelles avec ce singe effronté sur son dos.



Our Network | Notre réseau

We are a grassroots collective working across the Government of Canada.

We aim to support the many public servants who have been directed to work from home as part of the public health response to COVID-19.

Our focus:

- Experience-based support
- Amplification
- Partnerships
- User research

Nous sommes un collectif informel travaillant à l'échelle du gouvernement du Canada.

Nous avons le but d'appuyer les nombreux fonctionnaires qui ont été dirigés vers le travail à distance dans le cadre de l'intervention de santé publique de COVID-19.

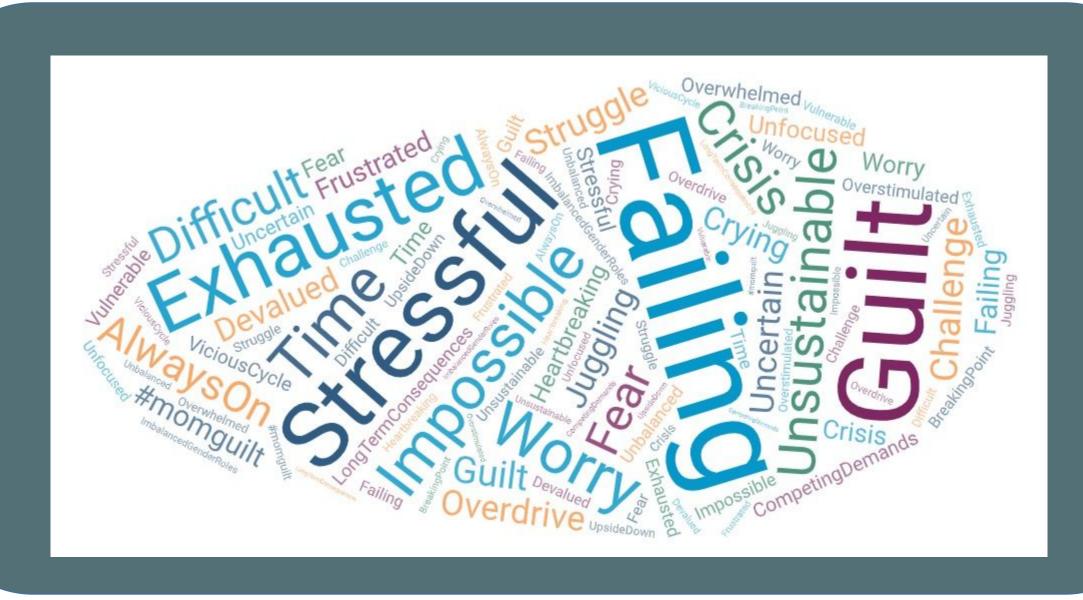
Notre objectif:

- Support basé sur l'expérience
- Amplification
- Partenariats
- Recherche d'utilisateurs



«Normal» est un mythe

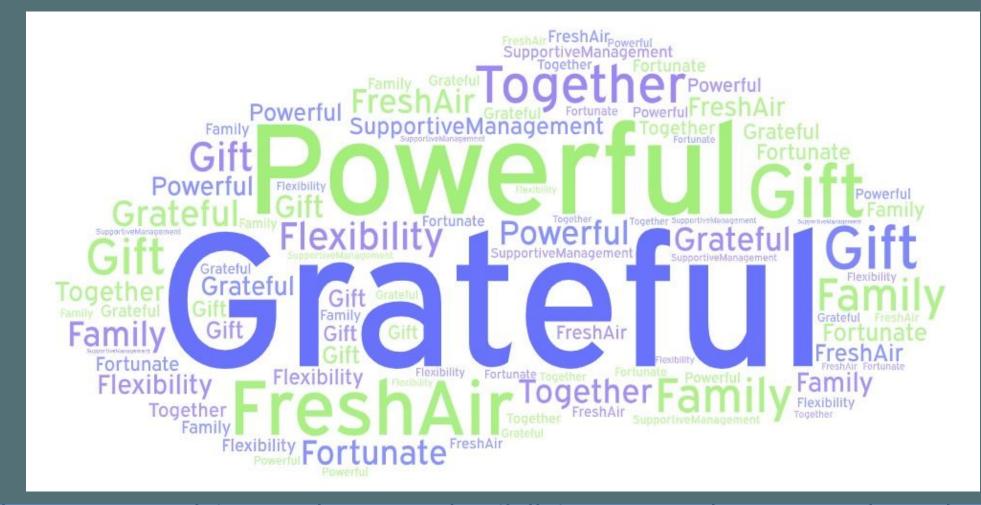




"Je ne peux plus faire ça"

Partie 1: Chaos





«... les moments où je prends un appel et j'allaite tout en donnant quelque chose aux 4 ans et si je peux y contribuer... je me sens puissant. Je sens que je peux tout faire. Ces moments sont rares, mais ils me permettent de continuer et de persévérer en sachant que je fais de mon mieux en ce moment et c'est tout ce que je peux faire.



Pour moi, les luttes sont réelles:

- Établir et maintenir des limites
- Réactivité émotionnelle
- Espace de partage
- Routine
- #culpabilitédemaman
- Bande passante
- Image de soi / estime
- Moi temps

Ce qui m'aide

Personnel:

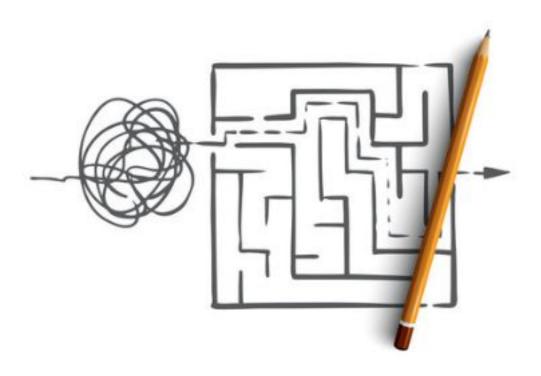
- méditation
- air frais
- en train de lire
- exprimant mes limites
- ressources parentales faciles à digérer

Professionnel:

- être ouvert et vulnérable avec mon équipe
- arrêts durs et temps gsd
- prendre le temps qu'il vient



Partie 2: Chaos organisé





Rester organisé

Créez un ensemble de règles qui ont du sens pour vous, vos enfants / partenaire

Toi	Travail	Enfants / partenaire
 J'ai besoin de faire ma routine J'ai besoin de vérifier les enfants Je n'ai pas besoin d'être interrompu pendant une réunion, mais je m'enregistrerai une fois terminé. Je veillerai à brouiller mon arrière-plan. J'ai besoin de temps de préparation le soir pour planifier le lendemain 	 Je dois être présent de 8h à 16h chaque jour. Je dois travailler sur les livrables sans interruption - 1 à 3 chacun. Je partagerai mon calendrier de travail chaque jour avec mes enfants / partenaire. 	 Tu as besoin de moi. J'essaierai d'être aussi présent que possible. Je vais essayer de m'assurer que vous avez ce dont vous avez besoin pour passer une journée. Voir l'élément n° 3 sous la colonne VOUS. Toute l'équipe / famille s'en tient au plan.





Préparez vos stations: Créer un horaire pour la famille

Élaboration de votre plan - Famille (enfants / partenaire)

Considérations:
Faites quelque chose pour votre cerveau?
pour votre corps?
pour votre maison / famille? *

pour votre créativité?

Bonus 1 heure de quelque chose où vous apprenez quelque chose de nouveau? École! **



Préparez vos stations: Préparation alimentaire

Construire votre plan - Alimentation

Considérations:

Est-ce coloré?

Est-ce simple et rapide pour toute la famille (y compris vous)? Peut-il varier d'un jour à l'autre pour que les enfants ne se plaignent pas quand il est présenté?





Préparez vos stations: Play Space





Construire votre plan - Play Space:

Considérations:

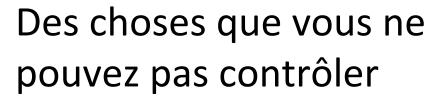
Sois créatif

laissez la famille vous rejoindre pour créer cet espace de jeu amusant Faites pivoter les jouets pour qu'ils restent amusants et intéressants. dehors pour la journée

J eux vidéo / cinéma









Il y a toujours quelque chose qui peut arrêter votre flux de travail!









À la fin de la journée de travail





Rappel: ce n'est pas normal

Working Remote - COVID 19 Principles

- 1. You are not "Working From Home", you are "At your home, during a crisis, trying to work".
- 2. Your personal physical, mental, and emotional health is far more important than anything else right now.
- 3. You should not try to compensate for lost productivity by working longer hours.
- 4. You will be kind to yourself and not judge how you are coping based on how you see others coping.
- 5. You will be kind to others and not judge how they are coping based on how you are coping.
- 6. Your team's success will not be measured the same way it was when things were normal.



Nous sommes ici pour aider!

Retrouvez-nous en ligne:

Envoyez-nous un **Email**

Suivez-nous sur <u>Twitter</u>

Retrouvez-nous sur GCWiki et GCcollab

Lisez nos blogs

Consultez nos ressources d'apprentissage organisées <u>learning resources</u> (réorganisation du contenu en cours)

En développement:

Site Web du <u>FlexGC Network website</u>

Abonnez-vous à notre liste de diffusion mailing list



À vous - Qu'est-ce qui a fonctionné pour vous?

