



AOÛT

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

RENTRÉE ZEN : REPRENEZ LE RYTHME EN DOUCEUR



- Créez un climat rassurant pour une rentrée scolaire réussie.
- Prenez le temps de faire le tri dans les fournitures scolaires : une bonne façon de mieux planifier le budget de la rentrée.
- Partagez vos objectifs de rentrée avec un(e) collègue.
- Parlez sécurité avec vos enfants : que faire s'ils se perdent ou en cas d'incendie?
- Lancez-vous un défi personnel : un projet qui vous motive, vous inspire.
- Prenez une pause café avec des collègues pour échanger sur vos vacances.
- Profitez de la rentrée pour vous fixer une résolution familiale qui vous rapproche, c'est une belle façon de se retrouver autour d'un objectif commun.

Planifiez le retour au travail ou le retour à l'école du bon pied avec une activité par semaine pour alléger votre charge mentale.

