PARENT BRILLANT

parents informés & soutenus

MODÈLE DE NEWSLETTER POUR VOS COLLABORATEURS

Samantha LE BACCON - Consultante en parentalité

DE QUOI SE COMPOSE LA NEWSLETTER MENSUELLE ?

1 STRUCTURE SIMPLE ET ATTRACTIVE :

- Fluide et rapide à lire avec du contenu diversifié : images, textes sous différentes formes, statistiques…
- **La ligne éditoriale de la newsletter s'adapte aux valeurs de l'entreprise et au ton utilisé dans sa communication interne.**

2 DIFFÉRENTES RUBRIQUES (EXEMPLE) :

- Un titre et un sous-titre
- Une image représentant la thématique principale de la newsletter du mois
- 1 chiffre clé/des statistiques
- 1 article entre 200 et 300 mots pour détailler un sujet (chat GPT non utilisé)
- 5/10 bonnes pratiques pour aider concrètement le parent (ex : des astuces pour "mieux s'organiser le matin et réduire le stress")
- Des conseils et astuces bien-être parent et/ou enfant, bébé
- Des ressources (livres, lien vers site web…)
- Possibilité pour les collaborateurs de suggérer des thématiques pour les prochaines newsletters

A la demande :

- Un encart spécial pour fêter les anniversaires des enfants des salariés, si souhaité
- De manière ponctuelle des sondages/jeux/challenges/quizz peuvent être ajoutés
- Une citation de motivation ou développement personnel

3 LA NEWSLETTER SUIT LA SAISONNALITÉ ET L'ACTUALITÉ

Pour être au plus proche du quotidien des parents, les newsletters suivent les événements clés de la saisonnalité en France : rentrée scolaire, halloween, fêtes de fin d'année, Chandeleur, Pâques, fin de l'année scolaire, changement de rythme pour l'été, nouveaux modes de garde, vacances scolaires…. La newsletter prend en compte également l'actualité : octobre rose, journée internationale des droits de l'enfant, journée de l'allaitement etc.

POUR MIEUX COMPRENDRE

VOICI UN EXEMPLE

Image représentant la thématique principale

Un titre et sous-titre

SEPTEMBRE 2024

HELLO LES PARENTS

La newsletter pour tous les parents d'enfants de 0-8 ans

1 chiffre clé ou des statistiques

1 article entre 200 et 300 mots pour détailler un sujet

Le saviez-vous ?

76% des enfants de **6 mois à 3 ans** dorment **moins de 11 heures** en semaine

36% des **3-6 ans moins de 10 heures.**

11% des **6-10 ans** dorment **moins de 9 heures.** (études de 2022)

Importance d'un rythme pour les enfants

C'est bien connu, nos enfants ont besoin d'un rythme ! Vous allez me dire, c'est bien beau mais comment faire lorsque nous sommes parents solo, que nous avons plusieurs enfants à charge, que nous n'avons pas d'aide physique, ou de proches près de chez nous, ou bien que nous avons un poste à responsabilité avec des horaires qui fluctuent... Cette liste d'exemples n'est évidemment pas exhaustive. D'ailleurs, sentez vous libre de venir partager vos situations personnelles.

Comment reprendre un rythme après l'été ? Vos enfants ont été gardés par des proches tout l'été, ou une partie ? Ils ont surtout été au centre de loisirs, chez une nounou, mam, crèche ou plutôt avec vous ?
Quoi qu'il en soit il est vraiment nécessaire de remettre un rythme en place et pourquoi pas des routines voire des rituels. Cela permet à l'enfant de se projeter dans la journée et soirée et de lui apporter de la sécurité, de le rassurer. Cela permet aussi de le rendre autonome, ce qui constitue un gain de temps pour vous !

La recommandation ici est surtout d'essayer, au moins ce mois de septembre, de coucher vos enfants à heure à peu près régulière d'une journée à l'autre, idem pour le levé et de ne pas trop les décaler le week-end. Ensuite vous pourrez faire quelques extras de soirée le vendredi ou le samedi en fonction de leur fatigue, des moments de repos qu'il s'accordent, en journée etc. Le maitre mot ici est la régularité, le repos et le cadre pour ce mois de septembre où chaque membre de la famille reprend doucement ses marques pour trouver un nouvel équilibre ensemble !

5/10 bonnes pratiques pour aider concrètement le parent

Des astuces/conseils bien-être parent et/ou enfant

SEPTEMBRE 2024

10 bonnes pratiques pour un quotidien école/maison plus serein

Matin

1. Réveiller son enfant suffisamment à l'avance pour avoir le temps d'échanger, prendre le temps, prendre le petit déjeuner : le levé est très important
2. Un petit déjeuner équilibré, pas trop sucré
3. Se préparer en musique ou en chanson, si cela motive
4. Si possible, se préparer avant son enfant
5. Imprimer l'affiche ParentBrillant sur la routine du matin

Soir

1. Préparer le sac, les chaussures et la tenue la veille (proposer deux choix à son enfant)
2. Respecter les temps de sommeil recommandés (parent et enfant)
3. Adopter une routine et des rituels
4. Proposer un moment de communication sur le déroulement de la journée passée, pour un enfant plus serein
5. Proposer à son enfant de se défouler ou décompresser après l'école s'il en a besoin

Relaxer son enfant

- massage des pieds, mains, visage
- boite à histoires
- sons de méditations ou de nature
- écriture autonome pour les plus grands
- activités manuelles, créatives, artistiques
- chant, musique
- sport, piscine
- sophrologie individuelle ou en famille, sophronisation, atelier de voyage sonore etc

Ressources

- Timer
- Semainier
- Calendrier familial
- Apprivoiser le numérique : https://www.3-6-9-12.org/
- Site parentbrillant.fr

Pour toute réponse à cette newsletter, suggestions d'amélioration, proposition d'idées pour une prochaine newsletter, retours, anecdotes, sentez vous libre de partager en écrivant à contact@parentbrillant.fr,
A très bientôt ! Et en attendant prenez bien soin de vous.

Ressources utiles pour les parents (outils, accessoires, livres, liens vers site web...)

<u>Un vrai + :</u>

-> Possibilité pour les collaborateurs de suggérer des thématiques pour les prochaines newsletters, ou de faire un retour.

OFFREZ LEUR UN RENDEZ-VOUS UNIQUE

DÉVELOPPEZ LE SOUTIEN ET L'ENTRAIDE ENTRE PARENTS

1 FOIS PAR MOIS

POUR DES COLLABORATEURS PLUS CONFIANTS ET SEREINS

Contactez :

contact@parentbrillant.fr
07.82.12.78.08
www.parentbrillant.fr
Linkedin : Parent Brillant