



Anticiper : projet de reprise (répartition des tâches, horaires, télétravail, tire-allaitement, temps partiel, aide extérieure...)



Simplifier son agenda autour de la reprise pour se focaliser sur la reprise et la garde de votre enfant



Prévoir une **reprise en douceur** avec une semaine plus courte, rentrée progressive



S'octroyer le temps de réadaptation, reprendre sa place progressivement, comme lors de la prise d'un nouveau poste, **être indulgent envers soi même**



S'entourer : collègue ressource, Aparté...



Verbaliser, exprimer ses besoins/contraintes à son responsable (logistique, horaires, allaitement ...)



La

Reprise

Conseils à destination
des parents et futurs parents

laparte@univ-rennes.fr



La Reprise

Conseils à destination de
l'entourage professionnel

laparte@univ-rennes.fr



Accueillir le parent : bureau prêt, moment convivial en équipe...



Prévoir un **entretien de retour** (différent de l'entretien individuel annuel) : point sur l'année écoulée dans le service, demande des nouvelles contraintes...



Prévoir un **temps de réadaptation** : transfert de tâches, tuilage



Faciliter le **tire allaitement** avec la mise à disposition d'un espace dédié, confortable, sécurisé et confidentiel



Informier sur ce qui existe à l'UR : Aparté, entretien de retour avec le SMUT, guide de la parentalité



Faciliter le recours au **télétravail** lorsque cela est possible, autour de la reprise (adaptation mode de garde)

