

Équilibre travail-vie personnelle

Lorsque vous avez un bon équilibre travail-vie personnelle, cela signifie que vous avez assez de temps et d'énergie à la fois pour votre travail et les autres aspects de votre vie. Cela veut aussi dire que vous arrivez à garder votre travail et votre vie personnelle séparés l'un de l'autre.

Si vous avez plus de travail que ce que vous pouvez accomplir dans votre journée de travail normale, il est difficile de maintenir un bon équilibre travail-vie personnelle.

Cette activité vous aidera à comprendre pourquoi l'équilibre travail-vie personnelle est important. Cela vous aidera également à réfléchir à ce qu'il faut faire si vous avez trop de travail pour un équilibre sain.

Pourquoi l'équilibre travail-vie personnelle est-il important?

L'équilibre travail-vie personnelle est important pour rester heureux et en bonne santé. Si vous avez un bon équilibre travail-vie personnelle, il est généralement plus facile de faire ce qui suit :

- gérer le stress;
- garder vos relations solides;
- rester actif;
- cuisiner des aliments sains.

Toutes ces choses font partie d'une vie saine et heureuse.



Parlons-en

- Avez-vous déjà eu trop de travail à faire? Qu'avez-vous ressenti?
- Quelles sont les choses qui font qu'il est difficile pour vous de maintenir un bon équilibre travail-vie personnelle?



Améliorer votre équilibre travail-vie personnelle

Voici quelques-unes des choses que vous pouvez essayer si vous avez besoin d'améliorer votre équilibre travail-vie personnelle :

- Désactiver les notifications relatives au travail sur votre téléphone personnel.
- Quittez le travail ou vous déconnecter lorsque votre journée de travail normale est terminée.
- Parler à votre superviseur si vous avez plus de travail que ce que vous ne pouvez accomplir dans votre journée de travail. Demandez-lui s'il peut vous aider à gérer votre charge de travail.

Si vous ne pouvez pas parler à votre superviseur, ou si votre employeur n'apporte pas les changements nécessaires, vous devriez vous demander si c'est un endroit sain où travailler.