

Conseils pour un bon équilibre travail-vie personnelle



Vous ne pouvez peut-être pas contrôler tous les facteurs qui influencent votre équilibre travail-vie personnelle, mais vous pouvez en maîtriser quelques-uns. Profitez de nos conseils. Ils vous aideront à atteindre un meilleur équilibre et à accroître votre productivité au travail!

Au travail

- **Prenez de courtes pauses tout au long de la journée.** Vous serez plus productif et plus efficace si vous prenez, par exemple, une petite pause de dix minutes toutes les deux heures. Globalement, vous accomplirez plus de travail.
- **À la fin de chaque journée, déterminez quelles seront vos priorités du lendemain.** Soyez réaliste à propos de ce que vous pouvez accomplir pendant le temps dont vous disposez.
- **Ne répondez à vos courriels qu'une ou deux fois par jour.** Fermez ensuite votre application de courriel. Vous éviterez ainsi d'être distrait par l'arrivée de messages.
- **Séparez le travail du reste de votre vie.** Protégez votre temps personnel en débranchant vos communications électroniques. Ne soyez pas disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- **Si vous voyez qu'une échéance posera des problèmes, parlez-en le plus tôt possible.** Dès que vous constatez qu'une échéance n'est pas réaliste, parlez-en à votre employeur. N'attendez pas qu'elle soit passée.
- **Prenez toutes les vacances auxquelles vous avez droit.** Après une période de vacances, vous êtes reposé, détendu et plus productif.



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

À la maison

- **Créez une zone tampon entre le travail et la maison.** Après le travail, prenez quelques instants pour marcher, faire des mots croisés ou écouter de la musique avant d'entrer dans votre routine de la soirée.
- **Prenez la décision de partager ou d'abandonner certaines tâches.** Déterminez les tâches domestiques qui sont essentielles et celles que vous pourriez confier à une autre personne. Abandonnez les autres.
- **Faites de l'exercice.** Même si vous ne disposez que de quinze minutes, vous aurez plus d'énergie et vous vous sentirez revigoré.
- **Établissez un budget et respectez-le.** Commencez par économiser une partie de tous vos chèques de paie en prévision de l'avenir.
- **Mangez santé.** Une saine alimentation vous donnera plus d'énergie à vous et à votre famille.
- **Pratiquez un passe-temps.** Choisissez une activité que vous ferez avec votre famille ou des amis, ou passez de bons moments en votre propre compagnie.

Dans votre collectivité

- **Faites des choix.** Nos obligations sociales et communautaires nous entraînent dans de nombreuses directions. Choisissez celles qui vous satisfont le plus et apprenez à dire « non » aux autres.
- **Gérez les attentes.** Dites clairement, dès le départ, combien de temps ou quel type d'aide vous pouvez consacrer à un organisme communautaire ou aux activités scolaires de vos enfants.

Source : http://www.cmha.ca/fr/mental_health/les-informations-pour-les-employes/#.UWhJGeTnBm0



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre