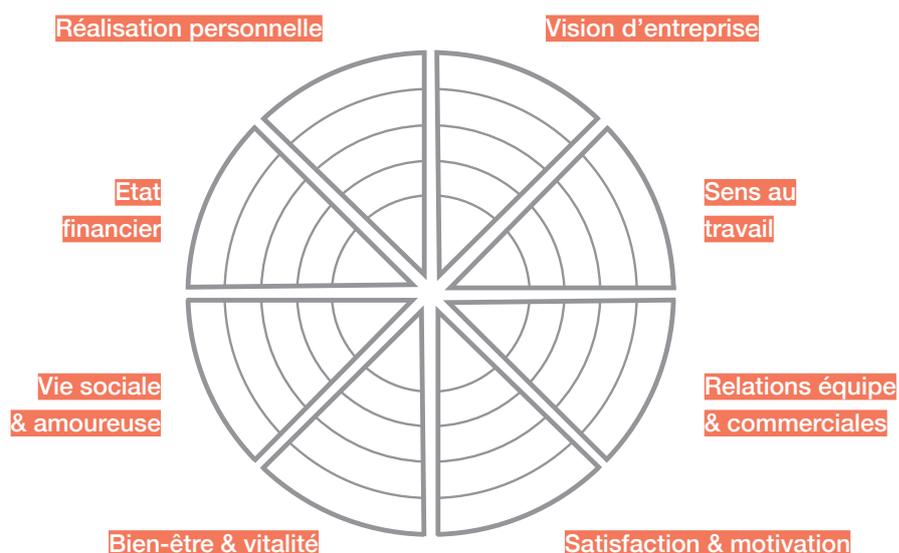




Prendre soin de son équilibre personnel et professionnel

Dans un monde où les frontières entre vie professionnelle et personnelle s'estompent, trouver un équilibre harmonieux est essentiel. Cet équilibre favorise non seulement le bien-être individuel, mais aussi une performance durable !



Définir en fin ou début d'année les objectifs principaux que vous avez envie d'atteindre dans vos domaines de vie, vous offre l'opportunité de développer une stratégie professionnelle et personnelle claire et alignée.

Vous pourrez ainsi évaluer périodiquement vos avancées, ce que vous devez améliorer, adapter ou abandonner pour maintenir votre équilibre personnel et professionnel.

Ci-dessous quelques outils et bonnes pratiques pour veiller à votre équilibre personnel et professionnel.

Fixer des attentes réalistes

- Vos attentes sont à 100% sous votre contrôle
- Vos attentes sont écrites au présent et ne contiennent aucune négation
- Vos attentes sont formulées avec des verbes d'action
- Vos attentes comprennent une notion de temps

Rendre vos objectifs accessibles

- Vos objectifs sont découpés en étapes
- Vous avez identifié les compétences, ressources matériel, personnes pour réaliser vos objectifs
- Les tâches à effectuer dans le laps de temps donné sont planifiées dans votre emploi du temps

Gagner en productivité avec la technique Pomodoro

- Créez une liste de tâches classées par ordre d'importance ou sélectionnez une seule tâche sur laquelle vous allez vous concentrer
- Réglez votre minuterie sur 25 minutes
- Travailler sur votre tâche sélectionnée pendant toute cette durée sans distraction
- Accordez-vous une pause stratégique de 5 minutes. Après 4 sessions de Pomodoro, prenez une pause plus longue, variant entre 15 et 30 minutes.

Donner priorité à ses besoins personnels

- Ecoutez votre corps, soyez attentif à vos sensations physique et émotionnelles
- Différenciez vos besoins de vos envies
- Exprimez vos besoins à votre entourage professionnel et personnel

Apprendre à dire non

- Respectez-vous
- Renforcez votre confiance en vous
- Améliorez vos relations
- Gagnez du temps
- Réduisez votre stress
- Savoir dire «non», c'est aussi savoir dire «oui»

Créer ses limites

- Identifiez vos besoins et ayez une bonne compréhension de vous-même, soyez bienveillant.e
- Exprimez et affirmez vos limites
- Acceptez de ne pas plaire ou satisfaire tout le monde
- Entraînez-vous et donnez-vous du temps

Rechercher du soutien

- Définissez votre équipe de supporters
- Identifiez les personnes qui vous inspirent
- Faites appel à des professionnels pour vous accompagner vers votre définition du succès
- N'oubliez pas que vous êtes votre meilleur guide

Pratiquer une activité sportive

- Meilleure productivité
- Diminution du niveau de stress
- Qualité de sommeil améliorée
- Développement de compétences et aptitudes transférables dans d'autres domaines de vie

Prendre des temps de relaxation

- Sieste
- Méditation
- Marche et respiration en conscience
- Lecture ou activités créatives
- Moment entre amis
- Jeu et divertissement sans écran

Continuer à se former et s'informer

- Inscrivez-vous à des formations continues
- Participez à des webinaires ou conférences
- Approfondissez un sujet que vous désirez mieux maîtriser ou comprendre
- Soyez curieux.se et ouvrez-vous à d'autres sujets ou activités
- Lancez des conversations, débats, échanges dans vos cercles professionnels et personnels

Apprendre des expériences et se développer

- Demandez des retours
- Faites la paix avec le passé et voyagez léger
- Tenez un journal et félicitez-vous de chaque succès accompli
- Lâchez prise et développez votre résilience
- Focalisez sur ce qui vous émerge, vous anime et vous propulse vers votre futur désiré

