

L'INSPIRANTE

By ADVICE



**ÉQUILIBRE VIE
PRO/PERSO**

ADVICE TRAINING

3 GRANDES ÉTAPES

01.

L'IMPORTANTCE DE
L'EQUILIBRE VIE
PRO/PERSO

LES
DIFFÉRENTS
RISQUES

02.

03.

QUELQUES
TIPS POUR
ATTEINDRE
CET ÉQUILIBRE

PREMIERE ETAPE

**L'IMPORTANCE
DE L'ÉQUILIBRE
VIE
PRO/PERSO**

L'ÉQUILIBRE VIE PRO/PERSO !



- Dans notre **société** moderne, où les journées sont souvent rythmées par des **engagements professionnels** intenses, il est devenu essentiel de rechercher un **équilibre** entre notre **vie professionnelle** et notre **vie personnelle**
- Il est facile de se laisser emporter par les **exigences** du travail, mais négliger notre vie personnelle peut avoir des **conséquences négatives** sur notre **bien-être** et notre **bonheur global**

L'ÉQUILIBRE VIE PRO/PERSO !

- L'**équilibre** entre vie professionnelle et vie personnelle ne signifie pas nécessairement une répartition égale du temps et de l'énergie entre les deux
- Il s'agit plutôt de trouver un **alignement** qui nous permette de satisfaire nos **obligations professionnelles** tout en préservant notre **santé mentale**, nos **relations** et nos **intérêts personnels**
- En cherchant à établir un **équilibre sain**, nous pouvons améliorer notre bien-être global, notre satisfaction et notre qualité de vie. Cependant, dans le cas inverses, les **conséquences** peuvent atteindre une certaine **gravité...**



SECONDE ETAPE

LES DIFFÉRENTS RISQUES

LES RISQUES...

Rappelons-nous que l'**équilibre** entre **vie professionnelle** et **vie personnelle** est un **cheminement personnel**

Il est important d'**expérimenter** et d'**ajuster** continuellement notre approche pour trouver ce qui fonctionne **le mieux pour nous**

Un **mauvais équilibre** entre vie professionnelle et vie personnelle peut **entraîner plusieurs risques** pour notre bien-être et notre santé, tant sur le plan **personnel** que **professionnel**

Voici quelques-uns des **risques les plus courants** :

LES RISQUES...



- **Épuisement professionnel**

Lorsque nous nous investissons de manière **excessive** dans notre travail au **détriment** de notre vie personnelle, nous risquons de nous **épuiser physiquement, mentalement et émotionnellement**

Le **surmenage** constant, le **manque de repos** et de **récupération** peuvent conduire à un état **d'épuisement** professionnel, caractérisé par une **fatigue** intense, une **démotivation** et une **diminution des performances au travail**

LES RISQUES...

- **Problèmes de santé physique**

Un **déséquilibre** entre vie professionnelle et vie personnelle peut avoir un impact **négatif** sur notre santé physique

Le **stress** prolongé et le manque de temps pour prendre **soin de soi** peuvent contribuer au développement de **problèmes de santé** tels que les troubles du sommeil, les troubles digestifs, les maladies cardiovasculaires et les troubles musculo-squelettiques



LES RISQUES...



- Difficultés relationnelles

Lorsque nous consacrons trop de temps et d'énergies à notre travail, nos **relations personnelles** peuvent en **souffrir**

Le manque de **disponibilité**, d'**attention** et de **temps de qualité** avec nos **proches** peut entraîner des **tensions** et des conflits dans nos **relations** familiales, amicales et amoureuses

**Il est important de reconnaître les
risques liés à un mauvais équilibre
entre vie professionnelle et vie
personnelle et de prendre des
mesures proactives pour les prévenir
Voici donc quelques conseils pour y
parvenir...**

SECONDE ETAPE

**QUELQUES
TIPS POUR
ATTEINDRE
CET ÉQUILIBRE**

QUELQUES TIPS !

- **Définir ses priorités** : Commencez par identifier ce qui est **vraiment important** pour vous dans votre vie, tant sur le plan professionnel que personnel. Définissez vos valeurs, vos objectifs et vos aspirations. Cela vous aidera à mieux **allouer votre temps** et votre énergie en fonction de ce qui compte **le plus** pour vous
- **Établir des limites claires** : Fixez des **limites** entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle. Apprenez à dire "**non**" lorsque vous avez déjà atteint votre capacité maximale de travail. **Protégez** votre temps personnel en évitant les distractions et en définissant des moments **réservés** à vos activités et à vos proches

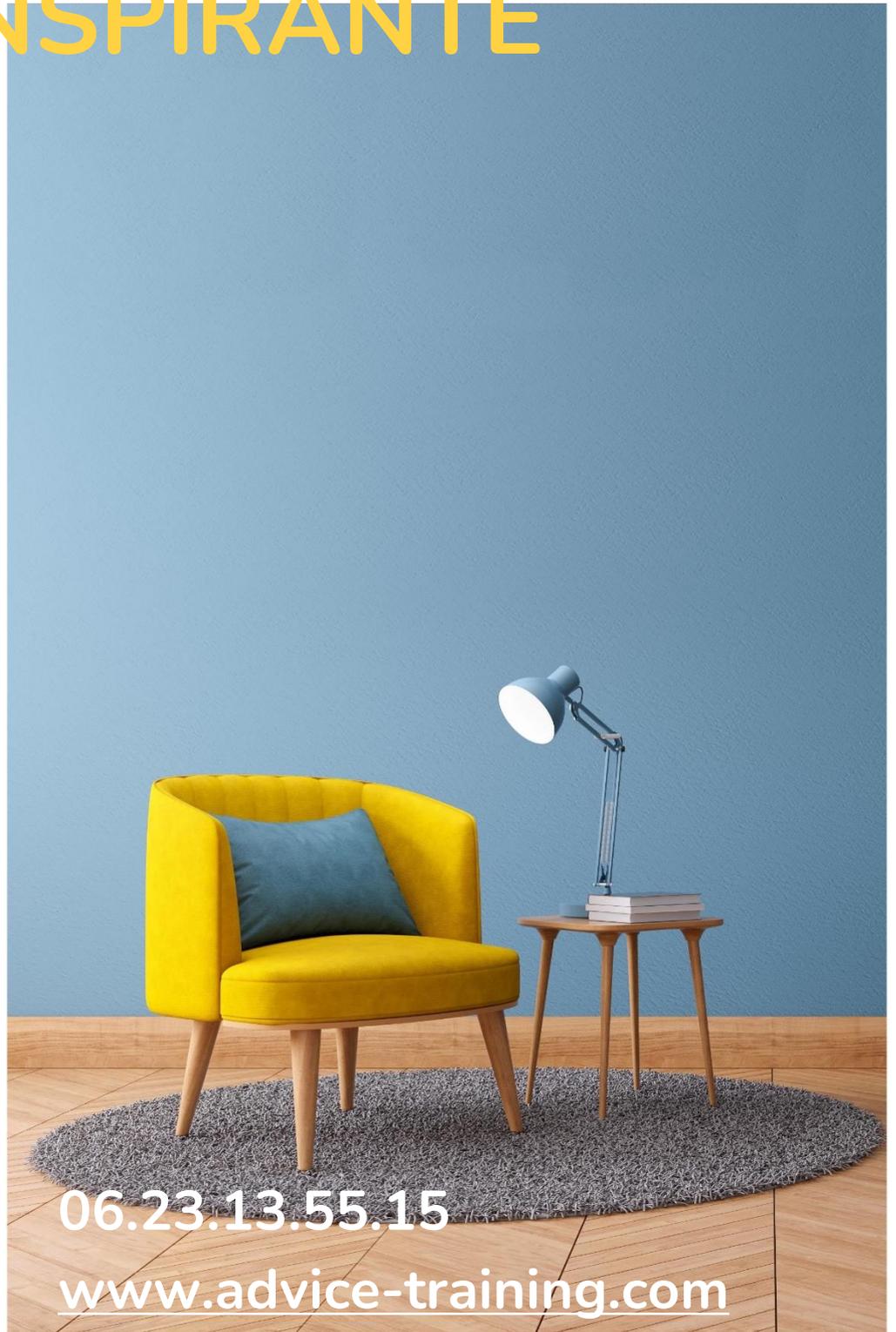
QUELQUES TIPS !

- **Gérer son temps efficacement :**
Apprenez à **organiser** votre temps de manière efficace. Identifiez les tâches les plus importantes et allouez-leur du temps de qualité. Utilisez des **outils de gestion** du temps tels que des calendriers, des listes de tâches et des rappels pour rester organisé et éviter de vous laisser **déborder**
- **Cultiver des intérêts en dehors du travail :** N'oubliez pas de consacrer du temps à des **activités** qui vous passionnent en dehors du travail. Cela peut être un hobby, une activité sportive, la lecture ou simplement passer du temps avec vos proches. Ces moments de **détente** vous permettront de vous **ressourcer** et de vous **épanouir** en dehors de votre vie professionnelle

QUELQUES TIPS !

- **Pratiquer l'autosoins** : Prenez **soin** de vous physiquement, mentalement et émotionnellement. Accordez-vous des moments de **relaxation**, faites de l'exercice régulièrement et adoptez des habitudes de sommeil saines. Veillez également à maintenir des **relations positives** et nourrissantes avec vos **proches**
- **Communiquer et demander du soutien** : N'hésitez pas à **communiquer** avec votre employeur, vos collègues et vos proches au sujet de vos besoins et de vos préoccupations en matière d'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. En exprimant vos **limites** et en demandant du **soutien** lorsque nécessaire, vous créez un environnement qui favorise un meilleur équilibre.

A BIENTÔT POUR UNE PROCHAINE INFO BY L'INSPIRANTE



06.23.13.55.15

www.advice-training.com

ADVICE TRAINING