

Dix excellents conseils pour vous aider à concilier travail et vie personnelle...

La première chose à faire : Établissez sciemment une liste réelle de vos priorités.

Délimitez clairement le temps consacré à votre travail et celui que vous réservez à votre vie familiale - et respectez les limites que vous vous imposez.

Simplifiez-vous la vie. Évitez de vous faire coincer dans l'entonnoir en acceptant un trop grand nombre de tâches et de responsabilités.

Réservez-vous des moments de loisir pour faire des choses que vous aimez (un passe-temps, une nouvelle occasion d'apprentissage, des moments privilégiés avec la famille et des amis). Les obligations personnelles sont aussi importantes que les obligations professionnelles.

Comprenez la différence qui existe entre les choses que vous pouvez contrôler dans votre vie personnelle ou professionnelle et celles sur lesquelles vous n'exercez aucun contrôle. Puis laissez tomber sans l'ombre d'un regret celles que vous ne pouvez contrôler.

Refaites le plein d'énergie au travail. Levez-vous, étirez-vous, faites une courte promenade ou respirez en profondeur.

Prenez la vie un jour à la fois et évitez de vous mettre une pression inutile en pensant constamment à ce que vous devez faire cette semaine, ce mois-ci et même au cours de l'année. Attaquez-vous à un seul projet à la fois.

Ralentissez. La vie est trop courte pour que vous preniez le risque de ne pas la voir passer. Prenez le temps de vous arrêter et d'apprécier les choses et les personnes autour de vous. Trouvez des moyens de vous détacher de ce qui vous occasionne du stress.

Organisez-vous pour avoir du plaisir. Le plaisir et le jeu sont des éléments essentiels de la vie!

Reconnaissez qu'il est normal de souffrir d'un déséquilibre travail et vie personnelle à certains moments de votre vie. Il n'en tient qu'à vous de rétablir un équilibre dans votre vie.

*Vous avez besoin d'aide pour concilier vos obligations professionnelles et personnelles?
Votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider.*

Service en français : 1 800 361-5676 - Service en anglais : 1 800 387-4765