

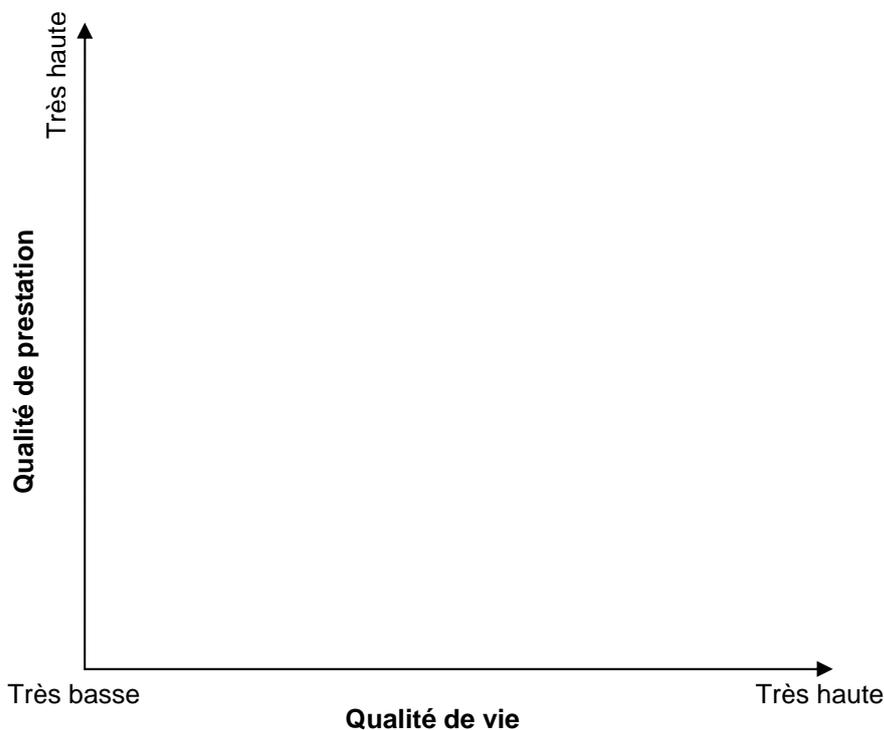
Atelier 1: Life-Balance

Objectif: Sensibiliser à la thématique de l'équilibre dans la vie quotidienne et réflexion sur la situation personnelle actuelle.

Inscris dans le graphique ci-dessous à l'aide d'un point le carrefour où tu penses te situer, entre qualité de vie et qualité de prestation professionnelle.

Qualité de prestation signifie ici: Engagement de l'énergie nécessaire pour fournir une bonne prestation (au niveau professionnel).
Qualité de vie signifie ici: Engagement de l'énergie nécessaire pour atteindre un certain équilibre (physique, social et spirituel) hors travail.

Note un second point pour montrer où tu aimerais te trouver sur le long terme. Réfléchis:



Y a-t-il une différence entre état idéal et état réel?

Oui Non

Si oui: Quelles en sont les raisons?

Comment peux-tu, sur le long terme, te rapprocher de l'état idéal?

Si non: Quelle est la recette de ton succès?

Echange tes vues avec celles des autres. T'amènent-ils de nouvelles idées?

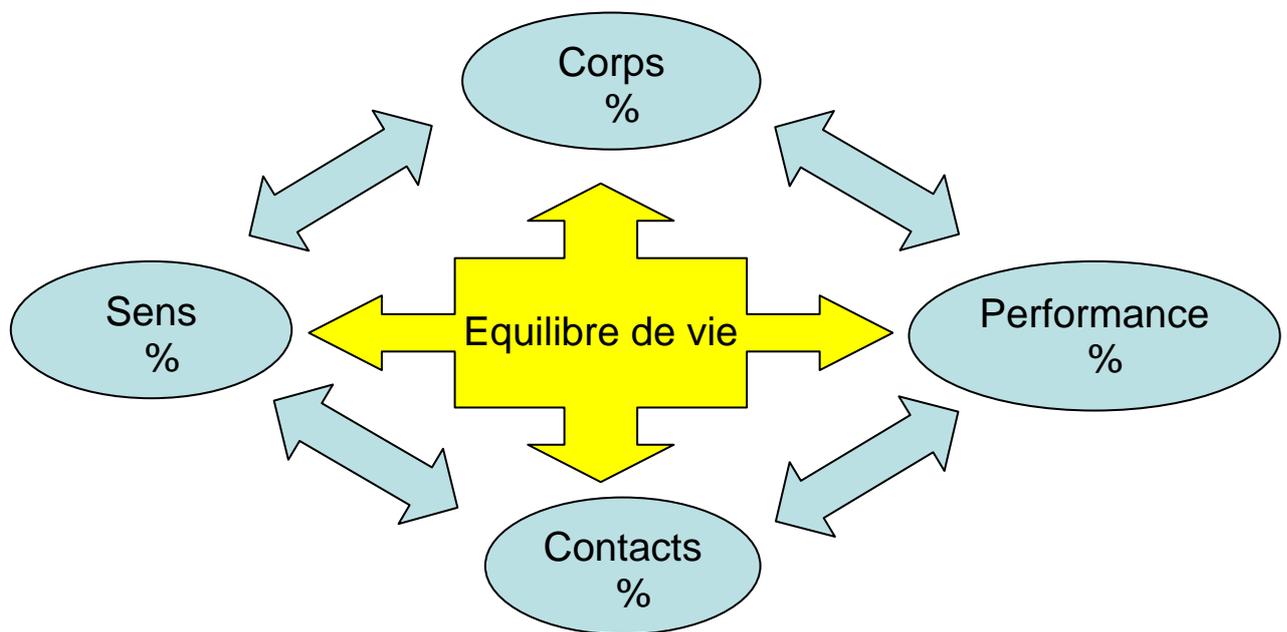
Equilibre de vie personnel (d'après Seiwert (2002), Lifetime Management, Offenbach: Gabal)

On admet que la somme des quatre sphères de vie correspond à 100%. Transpose-toi dans ta situation actuelle.

Quel pourcentage de ton temps actif (éveil), de ton énergie et de tes priorités accordes-tu à la

- **sphère travail et performance?**
- **sphère corps et santé?**
- **sphère contacts et relations privées?**
- **sphère réflexion sur le sens et l'avenir (développement personnel)?**

Répartis spontanément les 100% entre les quatre sphères de vie.



A quoi devraient ressembler les parts pour correspondre au mieux à ta représentation optimale?

Quelles actions seraient nécessaires pour y arriver?

Discute aussi de ton équilibre personnel avec des personnes qui ont une influence sur cette situation. Peuvent-elles t'aider à la modifier?