

Ateliers sur la résilience - L'équilibre travail-vie (3h30/ une demi-journée)

En chinois, Weilan 蔚藍 signifie 'bleu vif'...comme le ciel, comme votre avenir.

"Ne confondez pas carrière et vie." Hillary Rodham Clinton

Introduction

Le Covid a brusquement changé notre façon de travailler. La transition au travail à distance a été relativement fluide pour la plupart d'entre nous, facilitée par l'Internet haut débit, les smartphones et la vidéoconférence. D'un autre côté, les technologies ont créé des frontières plus perméables entre le travail et les rôles familiaux et lorsque ceux-ci se brouillent, il est facile de tomber dans une sensation de « submersion » et de négliger les choses de la vie que nous apprécions vraiment.

Objectifs

Cet atelier interactif d'une demi-journée est divisé en trois parties.

1. Minimalisme/Essentialisme – l'occasion de réfléchir et de rétablir la clarté sur les valeurs fondamentales. (Pourquoi est-ce que je fais ce que je fais ?)
2. Exercices sur la création de limites saines (environnementales et relationnelles) entre le travail et la vie personnelle.
3. Les stratégies Time Boxing « mise en boîte » du temps avec Google Agenda pour une gestion plus efficace du temps et des priorités.



Contenu

- Revisiter nos valeurs fondamentales (core values) et créer une liste de priorités.
- Comprendre les comportements de travail « intégrateur » et « segmentateur » et leurs impacts sur la gestion de la vie quotidienne.
- Explorez en profondeur «Les Quatre Règles» pour établir des limites saines entre vie professionnelle et vie privée.
- Créer des accords de travail et de communication avec les membres de l'équipe et les membres de la famille.
- Apprendre la méthode "Time Boxing" « mise en boîte » pour remplacer la liste des "choses à faire" et équilibrer la journée et la semaine de travail.