

# 5 CONSEILS

pour garder un équilibre de vie pro et perso

## 1

### Fixer des limites claires

**Définir ses horaires et les respecter.**

Éviter de consulter ses mails professionnels après la journée de travail.

Informers son entourage (collègues, proches) de ses plages de disponibilité aide à instaurer un cadre équilibré.



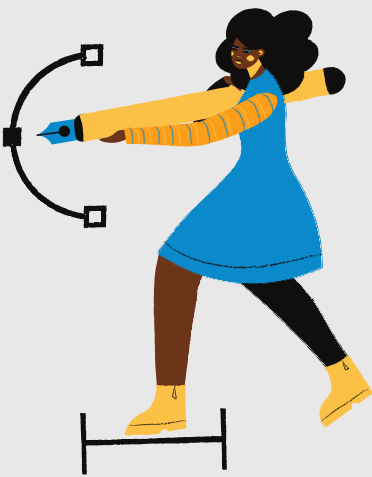
## 2

### Prioriser ce qui compte vraiment

**Apprendre à dire non et à hiérarchiser ses tâches.**

Distinguer les urgences des priorités et accepter que tout ne puisse pas être fait dans la journée.

Se concentrer sur les actions à forte valeur ajoutée renforce le sentiment d'efficacité et de maîtrise.



## 3

### Prendre de vraies pauses

**Faire des pauses régulières pour recharger son énergie.**

Ces moments de déconnexion améliorent la concentration, la créativité et la qualité de la prise de décision.

Les pauses favorisent aussi la récupération émotionnelle, surtout après une journée intense.



## 4

### Cultiver ses relations hors travail

**Partager des moments avec ses proches pour nourrir son équilibre émotionnel.**

Entretenir des relations de qualité renforce le sentiment d'appartenance et le bien-être global.



## 5

### Prendre soin de soi

**Dormir suffisamment, bouger, bien s'alimenter et se détendre.**

Adopter une hygiène de vie équilibrée favorise la récupération physique et mentale.

Intégrer des activités plaisantes et ressourçantes (lecture, sport, nature) aide à maintenir un bon niveau d'énergie.

