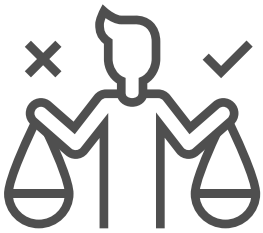
Trouver le bon équilibre travail-vie personnelle



- L'exercice de la roue de la vie est un outil simple et puissant utilisé en coaching. Il permet d'atteindre l'équilibre travail-vie personnelle, tout en augmentant le degré de satisfaction personnelle global.
- En une heure, vous aurez un aperçu des domaines de votre vie qui sont actuellement équilibrés et un plan d'action pour apporter les changements que vous souhaitez faire.
- Envisagez d'effectuer cet exercice périodiquement pour en tirer pleinement parti.

Comment effectuer l'exercice

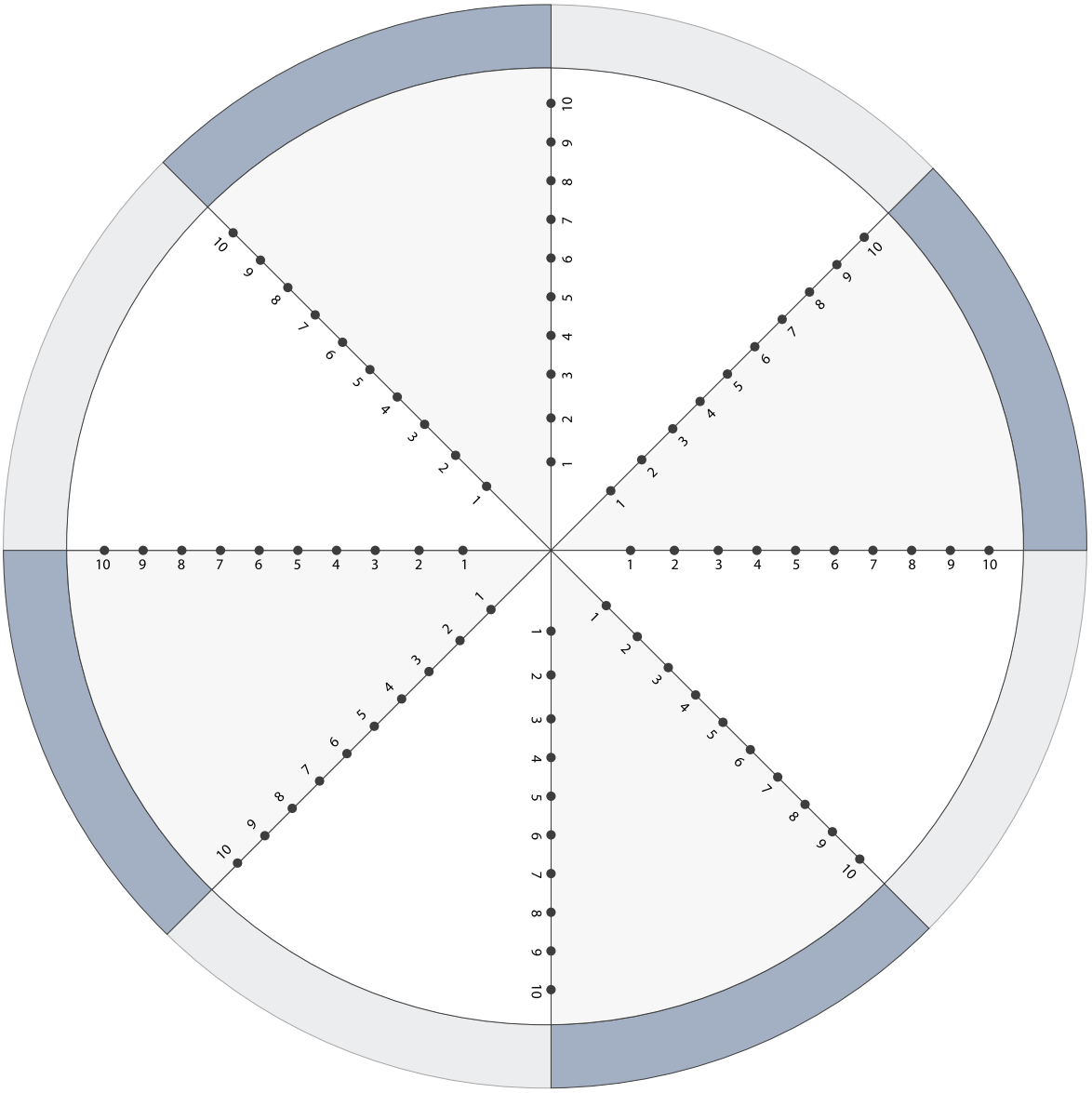
1. Choisissez, parmi les exemples fournis à la page suivante, huit « domaines de la vie » que vous souhaitez examiner en profondeur.
2. Écrivez le nom de chaque domaine sur l'anneau extérieur d'un des segments de la roue de la vie.
3. Indiquez votre degré de satisfaction actuel par rapport à ce domaine (1 = insatisfaction complète, et 10 = satisfaction complète) en reliant les chiffres du segment pour former une part.

Nous vous recommandons d'imprimer les pages. Cet exercice aura une plus grande incidence si vous l'effectuez sur papier plutôt que dans votre tête.

L'équilibre est un concept propre à chaque personne.

Un domaine de la vie pouvant être satisfaisant ou équilibré pour une personne peut être une source de stress ou d'ennui pour une autre.

Votre roue de la vie



Exemples de domaines de la vie

Réalisations
Carrière
Enfants et personnes à charge
Apport à la société

Environnement
Famille
Divertissement et loisirs
Santé et condition physique

Argent et finances
Parents
Épanouissement personnel
Relations

Autogestion de la santé
Être cher
Spiritualité
…

N'hésitez pas à renommer un domaine pour qu'il soit plus significatif pour vous.

École de la fonction publique du Canada
Canada School of Public Service
Canada

Questions exploratoires de coaching

Lorsque vous examinez votre roue, quels sentiments éprouvez-vous quant à votre vie?

Y a-t-il des choses qui vous surprennent?

Quel domaine avez-vous tendance à négliger ou à ignorer? Quelle incidence cela a t-il?

Parmi ces domaines, lesquels souhaitez-vous le plus améliorer? Pourquoi est-ce important pour vous?

Qui devenez-vous et qui souhaitez-vous devenir?

Quel domaine constitue une source de stress et quelles sont les conséquences de ce stress sur votre satisfaction globale quant à votre vie?

Pour pouvoir donner suite à vos priorités, vous devez renoncer à quelque chose. À qui ou à quoi devez-vous renoncer?

Si vous affrontiez courageusement cette situation, que pourriez-vous faire?

Passer à l'action

Comment pourriez-vous mieux concilier les différents domaines de votre vie pour améliorer votre équilibre travail-vie personnelle?

Par quoi pourriez-vous commencer pour chercher à atteindre l'équilibre?

Qu'est-ce que vous vous engagez à faire, à essayer ou à changer (et quand)?

De quel soutien pourriez-vous avoir besoin de la part des autres pour apporter des changements menant à une vie plus satisfaisante?

Conçu pour les cadres par l'équipe de l'Apprentissage pour les cadres de l'EFPC

Si vous avez des questions ou des commentaires sur cette activité, communiquez avec votre guide-expert en apprentissage des cadres.

csps.executivelearning-apprentissagepourlescadres.efpc@canada.ca