

Conciliation travail, vie personnelle et son maintien dans le temps

J'ai couru tellement vite
que j'en ai dépassé mon bonheur

Structure : atelier d'une heure trente

Selon le centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST), la conciliation travail-vie comporte habituellement deux volets : le premier concerne le manque de temps et les conflits d'horaire, et le deuxième, le sentiment d'être surpassé, surchargé et stressé en raison des multiples rôles à jouer.

Selon des recherches effectuées pour Santé Canada, il existe certaines catégories associées à la conciliation travail-vie :

- La surcharge de rôles : Difficultés voire impossibilité de concilier les différents rôles et de répondre aux différentes exigences.
- L'interférence du travail dans la famille : Ce type d'interférence survient quand les exigences et les responsabilités professionnelles rendent difficile l'exécution des responsabilités familiales.
- L'interférence de la famille dans le travail : Ce type d'interférence entre les rôles se produit quand les exigences et les responsabilités familiales rendent difficile l'exercice des responsabilités professionnelles. (Exemple : absence en raison de la maladie d'un enfant, d'un parent, etc.).
- Le stade de vie d'une personne selon les tiers de travail : conciliation des différentes sphères de vie selon les tiers de travail. (Exemple : début de carrière, arrivée d'un enfant, dernier tiers, etc.).

Le chemin

- Lors de cet atelier vous verrez :
 - Mieux comprendre ce que l'équilibre signifie pour vous, selon vos rôles, vos valeurs, votre étape de vie et vos engagements;
 - Faire la lumière sur vos zones de pouvoir et vos zones sur lesquelles vous ne pouvez agir. Me définir avec mon milieu en le mettant à contribution;
 - Définir vos priorités et comment garder son « focus » sur l'essentiel;
 - Vous faire un plan d'action concret et temporel axée sur vos intentions et vos valeurs et selon le contexte dans lequel vous évoluez.

