

Travail-famille: visez l'équilibre, augmentez votre succès



Pierrette Desrosiers
P S Y C O A C H I N G

Psychologue du travail, conférencière, coach, Tél: 819 849-9016

Courriel: pierretted@lincsat.com

Internet: www.desrosierspsycoaching.com



Travail

Famille

Qu'entend-on par « équilibre travail-famille »?

- Atteindre l'équilibre entre nos différents rôles (travail-entreprise-famille)
 - L'équilibre travail-famille ne signifie pas être égal dans chaque sphère de notre vie
 - L'équilibre change avec le temps
 - Pas de formule parfaite et standard pour tous
 - Sentiment d'accomplissement, de bonheur, de satisfaction, de bien-être (la plupart du temps)

Quels sont les avantages d'une recherche Équilibre Travail-famille?

- Plus en santé
- Plus satisfait en général dans la vie
- Meilleure espérance de vie
- Plus de succès dans l'ensemble de sa vie

5 Étapes

- Augmenter sa conscience et sa connaissance de soi
- Établir sa “roue de vie”
- Se fixer des objectifs (mission et vision)
- Réviser ses croyances et changer ses habitudes
- Développer un plan d'action

Conscience de soi et contrôle sur sa vie

- Je ne peux contrôler ce dont je ne suis pas conscient. De plus, ce dont je ne suis pas conscient me contrôle
- “Plus je suis conscient, plus je suis producteur de ma vie”

Augmenter le contrôle de sa vie

- “L’Homme devient réellement adulte et libre lorsqu’il accepte l’entière responsabilité de ses pensées, ses émotions et ses actions”

Langage proactif vs

- Je choisis de...
- Je ne veux pas, je décide de...
- Je veux...
- Je vais travailler pour...

Langage reactif

- *Il faut que...*
- *Je n'ai pas le choix de...*
- *C'est à cause de lui que je réagis comme...*
- *Je ne peux pas...*
- *Je ne suis pas capable de ...*

Établir votre carte

- **Liste des valeurs:**

Quelles valeurs sont les plus importantes?

(Pour quoi votez-vous?)

- *Temps*
- *Énergie*
- *Argent*

- **Votre roue de l'équilibre:**

Où êtes-vous et voulez-vous aller?

Valeur et bien-être personnel

- **Valeurs intrinsèques** : *La poursuite des valeurs de croissance telles que l'autonomie, le développement de ses compétences, les relations interpersonnelles, l'éthique et l'intégrité, sont associés à un plus grand bonheur et plus grande satisfaction.*
- **Valeurs extrinsèques** : *La recherche des valeurs telles que la réussite sociale, la richesse, la reconnaissance et le prestige, sont reliés davantage à plus de stress, d'anxiété et d'insatisfaction.*

Vie social

Travail-
Entreprise

Spirituel

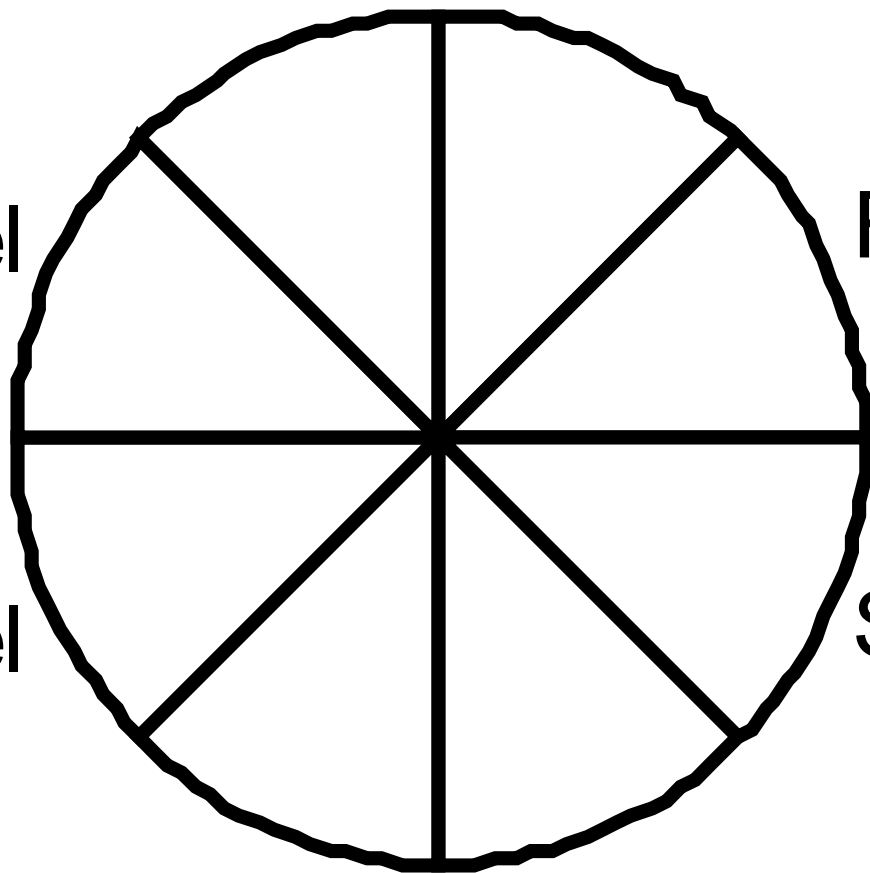
Finance

personel

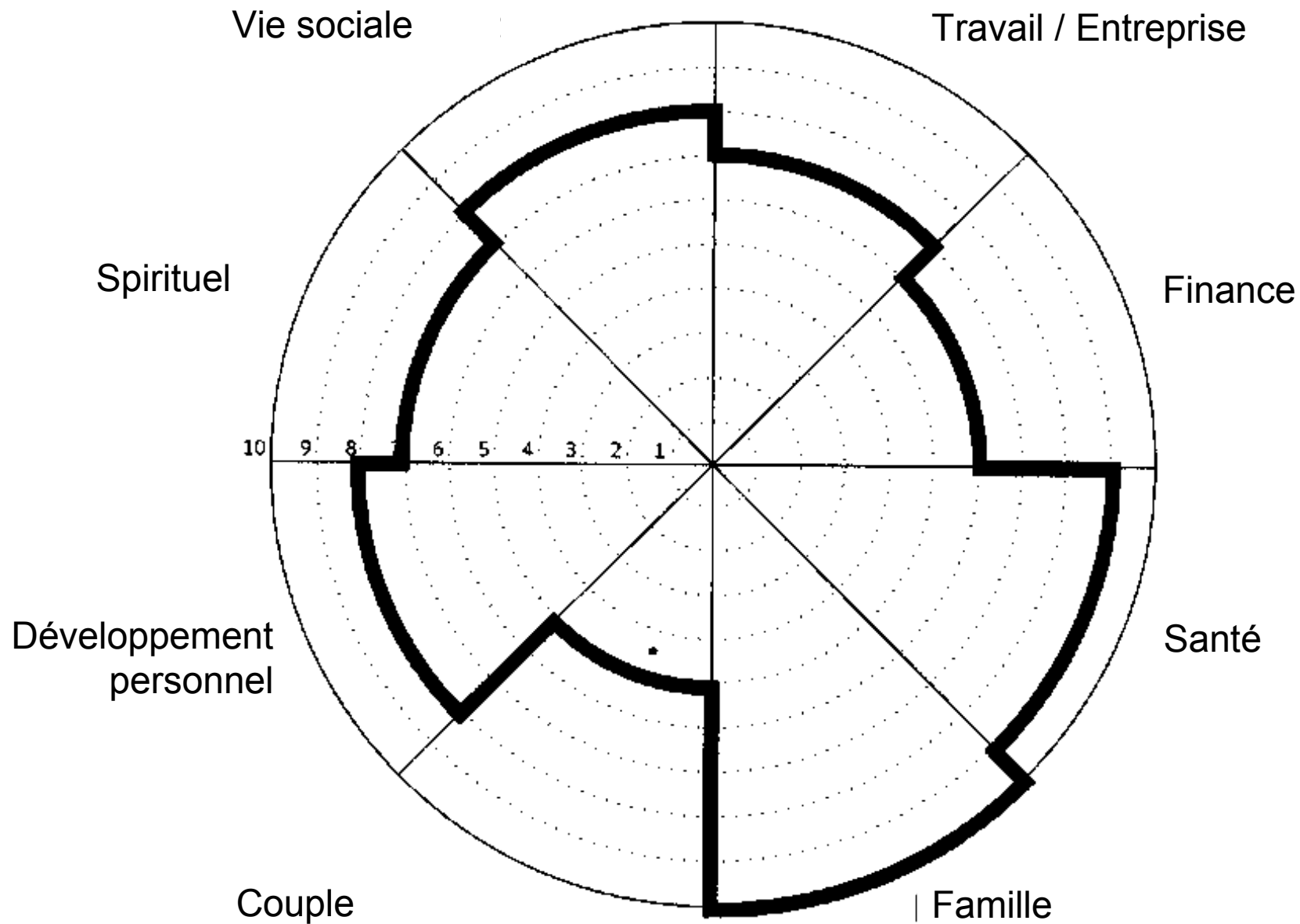
Santé

Couple

Famille



Exemple



-
- Comparez votre situation présente avec votre situation idéale
 - Actuelle 2 -----> Idéale 10
 - La différence entre les 2, représente votre potentiel de motivation d'atteindre votre objectif

Quels sont les causes d'échecs dans la poursuite des objectifs?

- 1) Les buts doivent être spécifiques, stimulants, acceptés et mesurables
- 2) Échec au niveau du processus d'action.
(comment, où, qui, quand, échéance, ressources nécessaires)

Des buts (objectifs) sains

- **SMART:**

- **Spécifique/Flexible**
- **Mesurable**
- **Accepté**
- **Réaliste ou Raisonnable**
- **Temporel**

- **CLEAR:**

- **Challenge, Défi + Contrôlable par vous**
- **Légal**
- **Environnemental/ Éthique**
- **Approprié**
- **Registre/suivi**

Visualiser le but ou le processus

- Visualiser le but lui-même, peut en fait nuire à l'accomplissement
- Visualiser le “COMMENT” obtenir (planification, résolution de problème, etc.) facilite l'atteinte du but

Vous visualiser mince, riche et heureux, ne fais pas de vous quelqu'un de mince, riche et heureux!

Bâtir son plan d'action

- Quoi ?
- Importance (valeur) (1-10)
- Niveau de confiance (1-10)
- Où?
- Quand?
- Obstacles
- Ressources (argent, temps, connaissances, habiletés, énergie, matériel, contacts)
- Évaluation (Comment saurez-vous que vous avez réussi?)

Croyances limitatives: lesquelles possédez-vous?

- Je dois être aimé et apprécié de tous
- Je ne suis pas assez intelligent, assez instruit, assez bien...
- Je ne dois surtout pas faire d'erreurs
- Je ne serai jamais capable
- On ne peut se fier aux gens qui ont de l'argent
- On ne peut pas être riche et en santé
- On fait de l'argent avec de l'argent
- Augmenter son revenu demande beaucoup de travail

Croyances

« Si vous pensez que vous pouvez faire quelque chose ou si vous pensez que vous ne pouvez pas faire quelque chose...Vous avez raison. »

Henry Ford

(traduction libre)

Questions Socratique

- Est-ce vrai?
- Est- ce bien?
- Est-ce utile?

■ Pensées (croyances)



■ Émotions



■ Actions ou réactions



■ Habitudes



■ Résultats: Équilibre de vie

5 Étapes

- Augmenter sa conscience et sa connaissance de soi
- Établir sa “roue de vie”
- Se fixer des objectifs (mission et vision)
- Réviser ses croyances et changer ses habitudes
- Développer un plan d’action

Merci



Pierrette Desrosiers

P S Y C O A C H I N G

Psychologue du travail, conférencière, coach. Tél: 819 849-9016

Courriel: pierretted@lincsat.com

Internet: www.desrosierspsycoaching.com