

Webinaire #1

Equilibre vie privée, vie professionnelle

Principes généraux

Lundi 15 novembre 2021

14h - 16h



ACADÉMIE
D'AIX-MARSEILLE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



MAIF



Yrius Sport et Bien-Être

*Spécialisée dans la Qualité de Vie au Travail ET en
Télétravail*

Partenaire MAIF

www.ysbe.fr

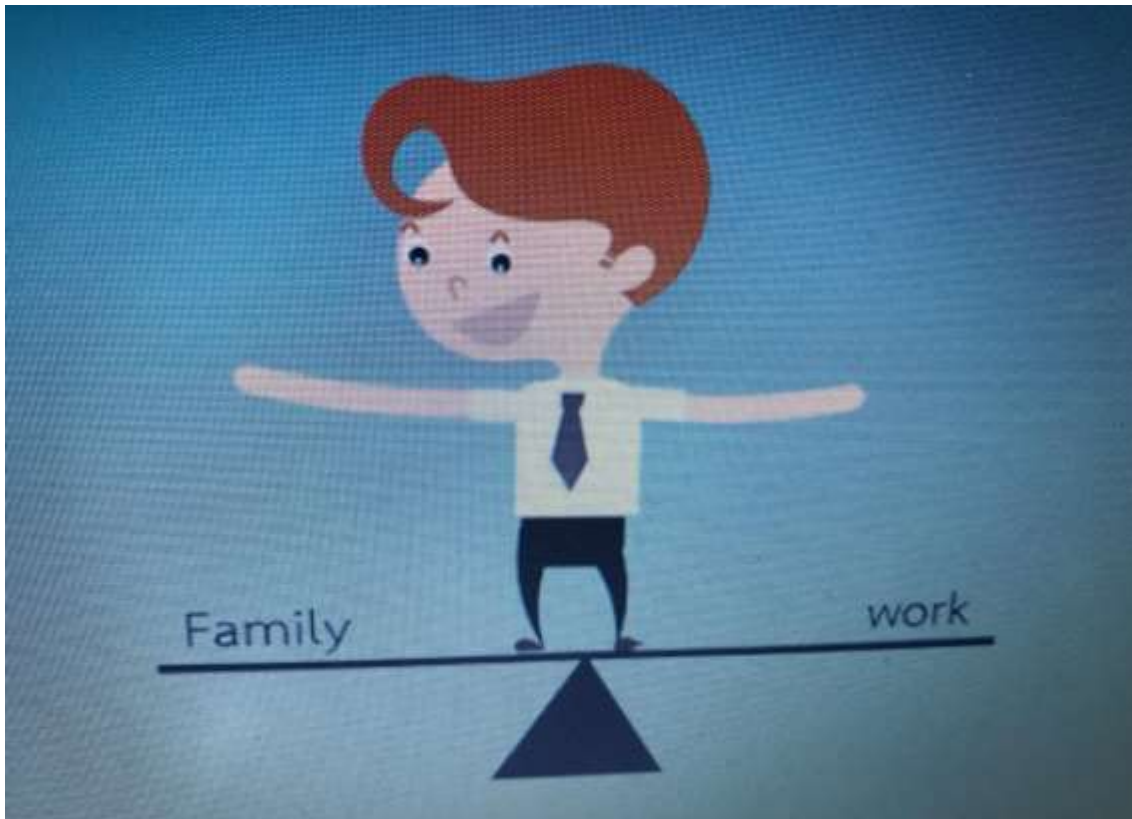
Equilibre vie privée vie professionnelle

- ▶ Que signifie avoir une vie privée et une vie professionnelle équilibrée ?
- ▶ Quelles sont les conséquences d'un déséquilibre entre sa vie privée et sa vie professionnelle ?
- ▶ Outils pour rééquilibrer sa vie privée et professionnelle,
- ▶ Pratiques pour prendre soin de soi aussi bien physiquement que mentalement,

Comment profiter au mieux de cet atelier ?

- ▶ Être dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé,
- ▶ Eloignez-vous des distractions,
- ▶ Prenez de quoi noter,
- ▶ Impliquez-vous dans les exercices pratiques,

Définition:



- Equilibrer sa vie personnelle avec sa vie professionnelle signifie pouvoir **concilier** ces deux vies, que l'on soit un homme ou une femme.

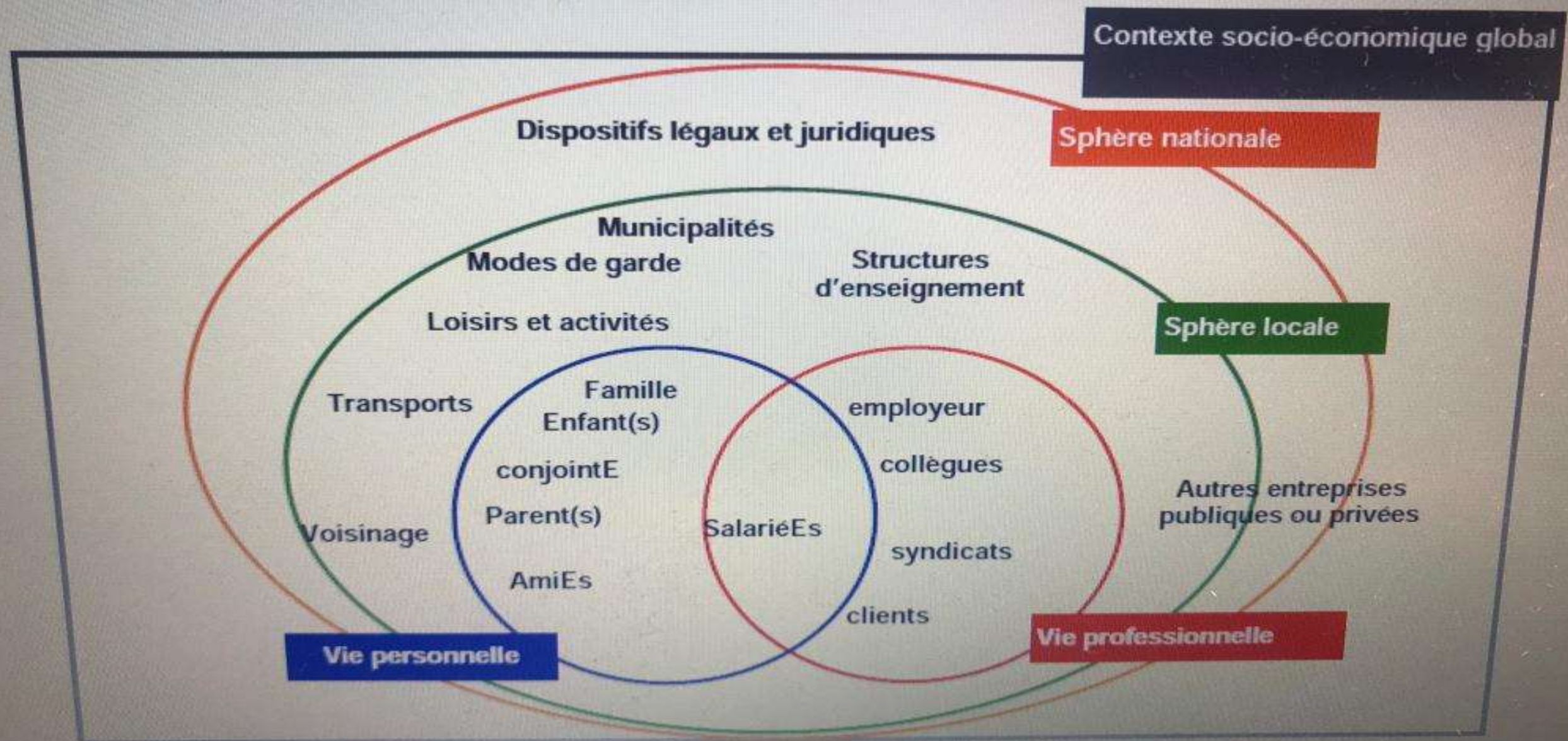


Schéma 1. d'après Lise Chrétien (2005)

MATRICE DE EISENHOWER :

URGENT

PEU IMPORTANT ET URGENT

IMPORTANT ET URGENT

PEU IMPORTANT ET PEU URGENT

IMPORTANT ET PEU URGENT

IMPORTANT

MATRICE DE EISENHOWER :

URGENT

PEU IMPORTANT ET URGENT



DÉLÉGUER SI VOUS EN
AVEZ LA POSSIBILITÉ

IMPORTANT ET URGENT



FAIRE EN PRIORITÉ

PEU IMPORTANT ET PEU URGENT



ÉLIMINER DE VOTRE
TO-DO LIST

IMPORTANT ET PEU URGENT



PLANIFIER AVEC SOIN

IMPORTANT

Yoga sur chaise

- ▶ **Mouvement de la tête** : oui / non, oreille vers l'épaule, rond avec la tête.
- ▶ **Ouverture des épaules** : posez la main sur l'épaule et faites des rotations de l'intérieur vers l'extérieur.
- ▶ **Mains** : tendez les bras, ouvrez et fermez les doigts avec rapidité (comme si vous éclaboussiez quelqu'un) *10x les bras en avant, on relâche le temps d'une respiration et on refait 10x les bras en direction du ciel, on relâche le temps d'une respiration et on fait 10x les bras sur les côtés.*
- ▶ **Renforcement et étirements des poignets** : tendez le bras, levez la main paume en avant, puis baissez la main en formant un angle droit avec votre poignet. Idem pour les étirements en s'aidant de l'autre main pour tirer vers soi.

Yoga sur chaise (suite)

- ▶ Etirements latéraux : levez le bras droit au ciel, grandissez la colonne sur l'inspiration, penchez le buste sur la gauche à l'expiration l'expiration. Idem de l'autre côté
- ▶ Le chat : dos rond / dos creux
Dos rond : regard en direction du sol, le nombril en direction de la colonne
Dos creux : on monte la tête, on roule les épaules vers l'arrière puis vers le bas, on ouvre la cage thoracique et le regard est en direction du ciel
- ▶ Torsion du dos : posez votre main droite sur l'extérieur de votre genou gauche, posez la main gauche dans l'alignement de votre colonne puis regarder en arrière. Idem de l'autre côté.
- ▶ Etirement fessier : posez votre cheville droite sur le genou gauche, penchez-vous vers l'avant tout en gardant le dos droit. Idem de l'autre côté.

Yoga des yeux

- Pour reposer vos yeux fatigués par les écrans, la visio, à faire à la pause déjeuner, avant de quitter son travail, le soir chez vous. Vous pouvez faire ces exercices 2 fois par jour si nécessaire, 3 fois dans la semaine.
- **La vision latérale** : Assis, prenez deux repères visuels immobiles un pot à crayon un dossier sans bouger la tête diriger votre regard alternativement sur ses deux repères 12 fois minimum. Attention, vous pouvez avoir la tête qui tourne un peu. Fermez ensuite vos yeux pour les reposer.
- **La vision latérale centrée** : même exercice que le précédent avec un arrêt au bout du nez. Reprenez vos repères visuels précédents à droite et à gauche. Puis on démarre fixer votre regard à gauche puis sur le bout du nez, fixer à droite puis le bout du nez. Pratiquez 12 fois de chaque côté.
- **La vision tournante** : dessinez des cercles les plus grands possibles avec vos yeux sans bouger la tête. 12 tours à droites 12 tours à gauche. Fermez vos yeux 30 secondes et relaxer vous.

Annexe: tips en télétravail

- ▶ Séparer votre espace de travail de votre espace personnel en délimitant un endroit réservé au travail. Le soir rangez vos dossiers dans des casiers pour ne pas avoir votre travail sous vos yeux en permanence.
- ▶ Faites attention à votre posture (Cf. not Livre Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures de F.Srour et Emmanuelle Teyras).
- ▶ Si vous pouvez, investissez dans une souris et un clavier ergonomique
- ▶ Sacralisez votre temps de travail avec des horaires de travail fixes, idéalement les horaires auxquels vous devez être joignable.
- ▶ Buvez régulièrement de l'eau : laissez une gourde / grand verre d'eau dans son champ de vision pendant que l'on travaille.

Annexe: tips en télétravail

- ▶ Faites des pauses: programmez une alarme lorsque vous commencez à travailler. (Après 1h de travail, une pause de 15min vous fera le plus grand bien et vous rendra probablement plus efficace, lorsque vous reprendrez le travail)
- ▶ Pensez à bouger, passez vos appels debout allez marcher dehors si possible.
- ▶ Gardez un rythme de repas équilibre faite une vraie pause , évitez si possible de déjeuner devant votre écran ou votre smartphone
- ▶ Recréez des moments de convivialité du type café déjeuner apéro connecté ou avec vos ami(es) et voisinage.
- ▶ Instaurez un sas de décompression en allant faire le tour du pâté de maison.

Annexe: tableau récapitulatif de la psychologue Gloria W. Bird

Méthode pour s'en sortir	Appliquée au travail	Appliquée à la vie privée
Se concentrer sur les problèmes à titre individuel 	✓ Décomposez une vaste tâche en plusieurs petites actions. ✓ Préparez-vous soigneusement. ✓ Travaillez plus vite. ✓ Cherchez des informations et des conseils. ✓ Acceptez vos propres limites.	✓ Exprimez vos besoins. ✓ Prenez du temps uniquement consacré à votre famille : pas d'appels, de SMS, d'invités ou toute autre distraction. ✓ Fixez-vous des objectifs plus réalistes.
Se concentrer sur les émotions à titre individuel 	✓ Utilisez l'autosuggestion positive. ✓ Libérez-vous des problèmes insolubles. ✓ Utilisez des techniques de relaxation. ✓ Conservez une façade calme et posée.	✓ Gardez votre sang-froid. ✓ Acceptez que les membres de votre famille aient des personnalités et des idées différentes. ✓ Faites du sport. ✓ Reposez-vous et relaxez-vous.
Faire face en couple 	✓ Occupez-vous des tâches ménagères et des enfants quand l'autre traverse une crise au travail. ✓ Offrez une oreille attentive. ✓ Donnez des conseils. ✓ Invitez votre conjoint(e) à parler quand le stress l'envahit.	✓ Prenez du temps pour converser. ✓ Maintenez un front uni. ✓ Évitez les membres les plus pénibles de votre famille élargie.
Faire face en équipe (avec les collègues et la famille) 	✓ Entretenez de bonnes relations avec vos collègues. ✓ Laissez de l'espace ou créez des distractions pour vos collègues stressés. ✓ Exprimez vos inquiétudes à vos collègues si besoin. ✓ Offrez une oreille bienveillante.	✓ Soutenez votre famille. ✓ Montrez-vous prêt(e) à accepter le soutien des autres. ✓ Encouragez une culture familiale de confiance.

Annexe : application de méditation gratuite

- ▶ Vous pouvez retrouver plus de 50 séances de méditation guidée accessibles sur [https:// www.mindful-attitude.com](https://www.mindful-attitude.com).
- ▶ Il en existe plein d'autres. A vous de choisir celle qui vous correspond le mieux.
- ▶ Des études récentes démontrent que 10 minutes par jour suffisent pour commencer à ressentir certains bienfaits.

*Merci pour votre attention &
participation*

