

Autoanalyse de l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle

Que fais-je de mon temps ?

Les cinq sphères principales de la vie

 Travail Tout ce qui est en lien avec l'activité professionnelle (y c. formation et perfectionnement, bénévolat)	 Moi Tout ce que je fais uniquement pour moi et non pour les autres. P. ex. sport, écouter de la musique, méditer, etc.	 Relations/ famille Ma vie de couple, ma famille, mon cercle d'amis	 Foyer/ maison Cuisine, ménage, courses, repas, etc.	 Dormir Repos nocturne – heures de sommeil entre l'heure du coucher et le réveil
---	--	--	---	---

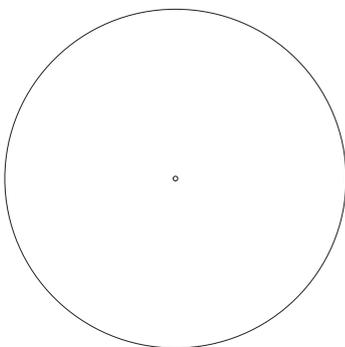
Combien de temps est consacré à chacune des sphères de la vie ?

Divisez les trois cercles en cinq parties, comme un gâteau (une pour chaque sphère de la vie).

Utilisez une couleur différente pour chacune des sphères.

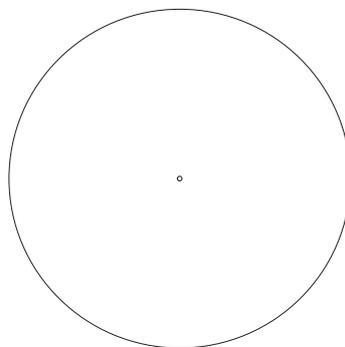
- Sphère Travail Sphère Moi Sphère Relations/ famille Sphère Foyer/ maison Sphère Dormir

Mon mode de vie jusqu'à présent



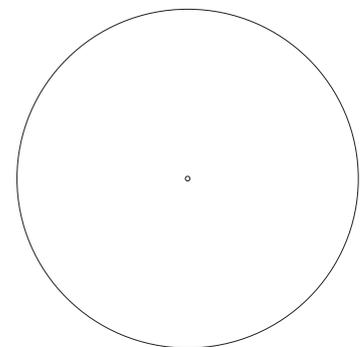
Chaque part correspond à peu près au temps que vous avez consacré jusqu'à présent à chacune des sphères de votre vie.

Mon mode de vie idéal



Chaque part correspond au temps que vous souhaitez accorder à chacune des sphères de votre vie.

Mon mode de vie réaliste à compter du _____



Dessinez les parts du gâteau de manière à ce qu'elles se rapprochent le plus possible de votre idéal, tout en restant réaliste. À partir de quand voulez-vous réaliser ces objectifs ?