

Réflexion sur mon équilibre entre travail et vie personnelle

- Est-ce que j'arrive à trouver un équilibre entre mon travail et ma vie personnelle?
- Ma vie personnelle occupe-t-elle trop de mon temps au travail?
- Est-ce que j'accepte plus de travail que ce que je suis en mesure d'accomplir pendant les heures de travail habituelles?
- Ai-je de la difficulté à organiser mes tâches personnelles et professionnelles par ordre de priorité?
- Est-ce que je me sens parfois surchargé au travail ou à la maison?
- Suis-je comblé dans tous les domaines de ma vie?
- Ai-je peur de demander de l'aide quand j'en ai besoin? Ai-je peur de refuser d'aider les autres (est-ce que je sais dire *non*)?
- Est-ce que je me réserve du temps pour moi?
- Est-ce que je profite bien de mes journées de congé?
- Est-ce que je donne le meilleur de moi-même au travail? Suis-je capable de me concentrer sur ce que je fais?
- Mon horaire de travail est-il souple?
- Suis-je parfois préoccupé par des problèmes liés au travail lorsque je suis à la maison ou avec des amis ou des membres de ma famille?
- Suis-je préoccupé par ma vie personnelle lorsque je suis au travail?
- Est-ce que j'informe les personnes concernées à mon travail lorsque j'ai des obligations personnelles?
- Est-ce que j'informe mes amis et les membres de ma famille lorsque j'ai des obligations non prévues au travail?