

## **Mandat pratique**

---

### **Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée**

---

Compétence opérationnelle c1: Planifier, coordonner et optimiser des tâches et des ressources dans un environnement de travail commercial

#### **Situation initiale**

---

Dans ton travail, tu es quotidiennement sollicité(e) par différentes tâches et obligations et exposé(e) à des situations trépidantes. Parfois, tout cela peut devenir très lourd et ton équilibre entre vie professionnelle et vie privée peut être bouleversé.

Une telle situation peut avoir de graves conséquences sur ta santé à long terme. Il est donc important que tu connaisses tes propres limites et que tu utilises tes ressources de manière responsable. Profite donc de ce mandat pratique pour rééquilibrer ta vie professionnelle et ta vie privée.

#### **Mission**

---

---

Sous-tâche 1: Considère ton emploi du temps hebdomadaire et ton agenda, ainsi que les heures de travail que tu as notées. Estime approximativement le temps qu'il te reste à consacrer à toi-même et réfléchis à la question de savoir si tu te sens débordé(e). Pour ce faire, pose-toi les questions suivantes:

- De ton point de vue, y a-t-il un bon équilibre entre travail et temps libre? Te sens-tu stressé(e)?
- As-tu le temps de tout faire?

Dans ton planning hebdomadaire, marque en couleur les points qui pourraient être critiques ou qui, à ton avis, sont négligés.

---

Sous-tâche 2: Si tu as reconnu dans la sous-tâche 1 que tu te sens dépassé(e), trop peu sollicité(e) ou très stressé(e), demande à ton ou ta supérieur(e) de t'accorder un entretien. Si possible, apporte tes propres propositions de solutions lors de l'entretien.

Sous-tâche 3: Documente et analyse tes résultats dans ton dossier de formation numérique.

### **Conseils pour la solution**

---

Dans la sous-tâche 1, veille à ce que tu aies également inscrit ton temps libre de manière bien visible dans ton calendrier.

### **Organisation**

---

Exécute ton mandat pratique dans le cadre de ton travail quotidien à partir d'un cas concret ou d'une situation rencontrée dans la pratique.

Selon le travail à effectuer, il te faudra entre 30 et 90 minutes pour documenter ta démarche.