

## EXEMPLE DE TÂCHE DE MENTORAT FOURNIE SUR L'ESPACE DE MENTORAT EN LIGNE

**Instructions** : Cet exercice n'est qu'une suggestion pour une éventuelle session de mentorat. S'il ne convient pas à votre situation ou à vos objectifs, n'hésitez pas à modifier la tâche pour répondre à vos besoins de mentorat.

<b>Titre de la tâche</b>	Comment atteindre un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée
<b>Catégorie</b>	Compétences générales
<b>Sous-catégorie</b>	Engagement de la main-d'œuvre multigénérationnelle
<b>Mots-clés</b>	Équilibre entre vie professionnelle et vie privée, planification, organisation, soins personnels, meilleures pratiques
Domaine de développement	Ce domaine de développement est centré sur la création de limites saines entre le travail et la vie personnelle, le développement de la flexibilité et la définition de priorités. Un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée est obtenu lorsque le bien-être physique et mental est atteint, que le bonheur général est amélioré et que la vie personnelle et la vie professionnelle sont en harmonie.
La tâche pratique en bref	La tâche est axée sur la promotion du développement personnel et professionnel ; des stratégies pour atteindre l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée sont fournies et leur mise en œuvre est encouragée.
La tâche pratique doit permettre de développer et d'appliquer des compétences en matière de :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire de la planification une habitude</li> <li>• Fixer des limites et des priorités</li> <li>• Apprendre à déléguer</li> <li>• Améliorer le sens de l'organisation et la flexibilité</li> <li>• Communiquer ses besoins</li> </ul>
La tâche pratique doit permettre d'approfondir et d'appliquer des connaissances relatives à :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concilier vie personnelle et vie professionnelle</li> <li>• Stratégies d'organisation et de communication</li> <li>• Techniques de productivité</li> <li>• Gestion du temps</li> <li>• Amélioration de soi</li> </ul>

<b>Description de la tâche</b>	Les participants travaillent en groupes de trois personnes. Le travail se déroule en 4 étapes : 1. Les participants partagent leurs expériences en matière de gestion de la vie personnelle et professionnelle et identifient les meilleures pratiques et les points à améliorer. 2. Les participants choisissent parmi les meilleures pratiques partagées ainsi que parmi les techniques visant à améliorer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, et s'engagent à les appliquer quotidiennement pendant deux semaines. 3. Les participants enregistrent quotidiennement les nouvelles habitudes mises en place dans leur vie personnelle et professionnelle. 4. Lors de la deuxième session, les participants répètent l'étape 1 et partagent les améliorations obtenues
Matériels à utiliser	Journal pour noter les nouvelles habitudes
Calendrier recommandé	2 sessions de 1 heure chacune tenues à une distance de deux semaines



Ce document est protégé par une licence [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

