



# Equilibre vie professionnelle / vie privée

Equilibre..

## Introduction

---

Par équilibre vie professionnelle / vie privée, on entend l'équilibre entre les domaines physiques, psychiques et mental de la vie, ainsi qu'entre contrainte et repos. Une vie est considérée comme équilibrée si les différents domaines qui la constituent (travail lucratif, travail non lucratif, loisirs, temps consacré à la famille, aux partenaires, etc.) peuvent être conciliés. Il s'agit de **trouver un équilibre entre les ressources et les contraintes**. Cet équilibre permet notamment **d'éviter les situations de stress et celles pouvant conduire à un burn-out**.

## Objectifs

---

- Exposer les connaissances en matière d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et sensibiliser les collaborateurs
- Déterminer et analyser les conséquences d'un mauvais équilibre entre vie professionnelle et privée
- Proposer des pistes pour améliorer cet équilibre

# Prestations

---

Atelier vie professionnelle / vie privée

# Partenaires

---

Cathrine Mathey, **Expertise RH**