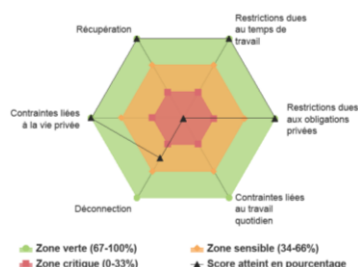




Baromètre de l'équilibre de vie

Auto-évaluation, suggestions et conseils pour un équilibre sain



Un bon équilibre est une ressource essentielle pour rester en bonne santé. Rééquilibrer nos différents domaines de vie pour atteindre un équilibre sain est l'un des défis majeurs de notre époque. Le rapport souhaité entre les domaines de vie (Balance des domaines de vie) évolue en fonction des exigences et des besoins des phases de vie. Une réflexion régulière sur son propre équilibre aide à façonner sa vie selon ses priorités personnelles.

Le «baromètre de l'équilibre de vie» est un instrument approprié qui, sous forme de questionnaire en ligne, invite à examiner son propre équilibre. L'évaluation résultante et les questions de réflexion ciblées favorisent la compréhension de l'apparition d'un déséquilibre éventuel. De nombreux conseils et suggestions de réflexion aident à (re)harmoniser les domaines de vie entre eux.



Objectif

- Les participants
- sont conscients de l'équilibre actuel de leurs domaines de vie
- ont reçu des conseils concrets pour les améliorer.



Groupe cible

- Convient à toutes les personnes actives



Contenu

- Enquête écrite (en ligne) sur différentes dimensions de l'équilibre des domaines de vie.
- Feedback individuel sur l'évaluation actuelle (diagramme en radar).
- Questions de réflexion approfondies et conseils pratiques sur les champs d'action identifiés
- Soutien lors du transfert dans la vie quotidienne



Avantages

- Meilleure compréhension de son propre Life Domain Balance
- Des idées concrètes pour améliorer l'équilibre personnel grâce à un feedback individuel et des questions de réflexion



Forme et durée

- Contrôle en ligne
- 5 minutes pour répondre aux questions, 10 minutes pour traiter l'évaluation et les conseils



Possibilités d'application

Le «baromètre de l'équilibre de vie» peut être utilisé à bon escient :

- en tant que préparation d'un workshop ou d'une présentation sur le thème de l'équilibre
- comme point de départ pour un coaching individuel.
- dans le cadre d'une campagne sur la santé mentale.
- pour évaluer l'équilibre des domaines de vie au sein d'un département/organisation.