

***Concilier vie professionnelle et vie personnelle,
un enjeu d'efficacité durable***

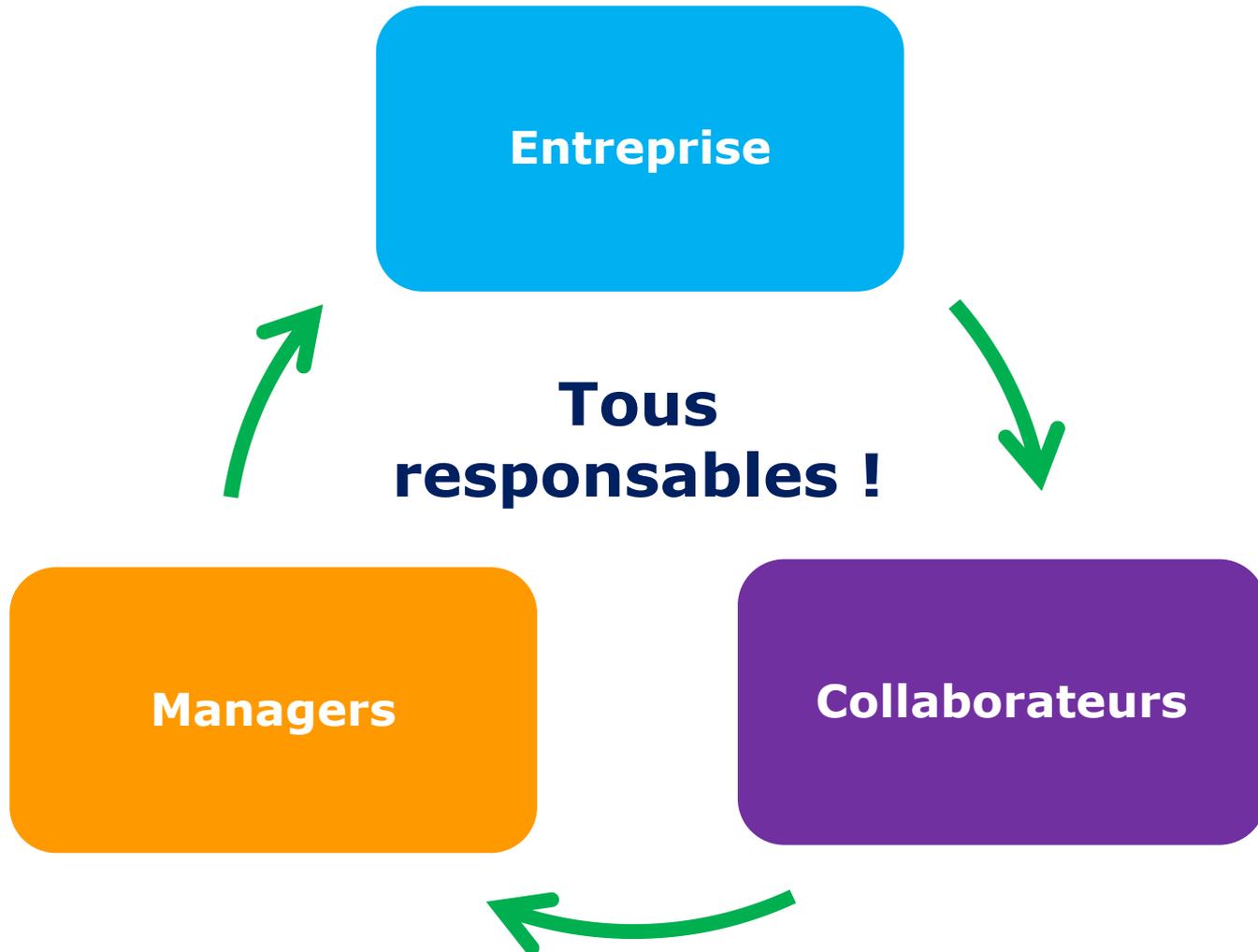
Jérôme Ballarin

Equilibre de vie et efficacité, un duo gagnant



- Engagement durable
- Créativité
- Qualité de la relation avec les patients
- Efficacité collective
- Attractivité

Le principe de co-responsabilité



**Quelles bonnes pratiques
certains employeurs pionniers
mettent-ils déjà en œuvre ?**

Les grandes catégories d'actions concrètes



Les 15 Engagements pour l'Équilibre des Temps de Vie

15

ENGAGEMENTS POUR L'ÉQUILIBRE DES TEMPS DE VIE

Exemplarité des managers

Chaque manager est le premier garant de l'équilibre de vie et de la cohésion de son équipe. Il ou elle doit :

1. Incarner, par ses comportements, l'esprit d'équipe, le respect, les qualités d'écoute, de réalisme et de professionnalisme qu'il ou elle souhaite inspirer à ses collaborateurs.
2. Valoriser dans son discours et faciliter par ses pratiques l'équilibre de vie et le bien-être au travail.
3. Prendre en compte les particularités de chacun tout en veillant à la cohésion du groupe.

Respect de l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle

Pour un climat de travail efficace et serein, le manager doit respecter cet équilibre pour lui-même et veiller à :

4. Préserver des horaires de travail raisonnables pour ses collaborateurs.
5. Anticiper des délais réalistes pour les différents projets, en définissant clairement des priorités.
6. Éviter de les solliciter le week-end, le soir ou pendant les congés sauf à titre exceptionnel.
7. Prendre ses jours de congé dans l'année et veiller à la prise de congé des collaborateurs.

Le Groupe X reconnaît l'importance fondamentale de l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle, gage d'une meilleure qualité de vie au travail et d'une meilleure performance de l'entreprise. Il s'engage, par la signature de cette charte, à soutenir et à promouvoir les comportements constructifs cités ci-dessous, dans le cadre de l'organisation du travail et des relations entre managers et salariés.

Optimisation des réunions

L'optimisation des réunions est gage d'une meilleure gestion du temps de travail et du temps personnel.

8. Planifier les réunions dans la plage 9h-18h, sauf urgence ou activités spécifiques.
9. Éviter les réunions lorsque certains participants ne peuvent être présents (notamment le mercredi).
10. Favoriser l'usage des audio ou visioconférences, et privilégier les réunions courtes.
11. Ne pas considérer toutes les réunions comme obligatoires; déléguer dès que possible.
12. Organiser des réunions efficaces: objectif clair, ordre du jour prédéfini, participants réellement concernés, concentration (pas de mails ou d'appels téléphoniques), respect de l'heure et du temps prévus, rédaction rapide et systématique d'un relevé de décisions.

Du bon usage des e-mails

13. Ne pas céder à l'instantanéité de la messagerie: gérer les priorités, se fixer des plages pour répondre, se déconnecter pour pouvoir traiter les dossiers de fond, favoriser si possible le face à face ou le téléphone.
14. Limiter les envois de mails hors des heures de bureau ou le week-end.
15. Rester courtois, écrire intelligiblement et ne mettre en copie que les personnes directement concernées.



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

**MINISTÈRE
DES DROITS DES FEMMES**



**OBSERVATOIRE
DE L'ÉQUILIBRE DES TEMPS
ET DE LA PARENTALITÉ
EN ENTREPRISE**

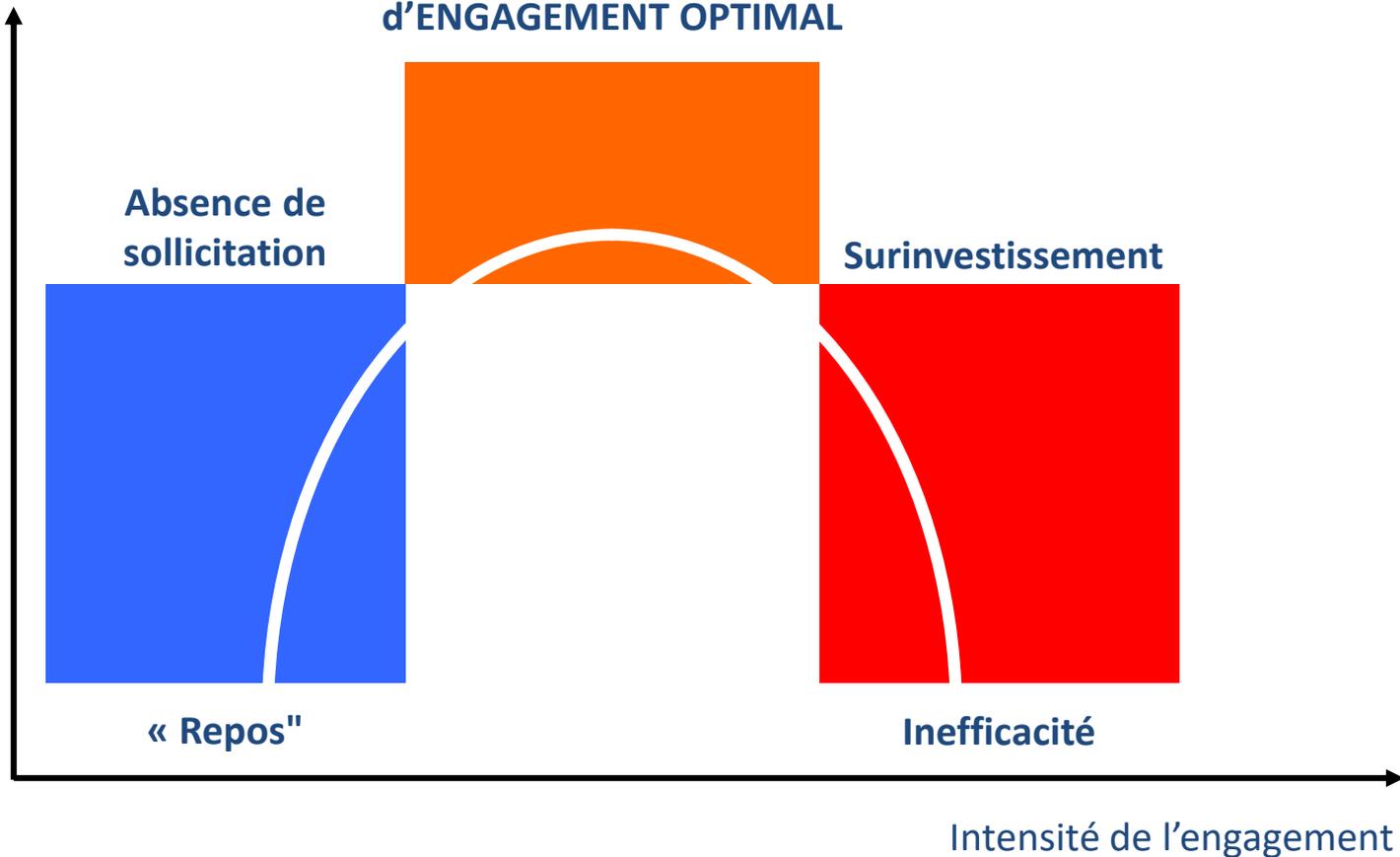
Que peut faire un collaborateur pour manager ses propres équilibres ?

L'équation du stress

$$\text{INTENSITE DU STRESS} = \frac{\text{ENJEUX}}{\text{RESSOURCES}}$$

La courbe de Laffer appliquée à l'engagement

Performance
de l'individu



PRENDRE UN RENDEZ-VOUS REGULIER AVEC SOI-MEME

**Au moins une fois par mois, pour débiter,
puis une fois par semaine !**

Construire son tableau bord personnel

LES 5 SPHERES & LEURS COMPOSANTES

Affective	Corporelle	Professionnelle	Ethique	Culturelle
Estime de soi	Sommeil	Qualité du Management	Valeurs	Activités culturelles
Intégration sociale	Alimentation	Relations au travail	Questions existentielles	Loisirs créatifs
Amis	Santé	Intérêt du travail	Prise de recul	Découvertes et voyages
Famille	Exercice physique	Reconnaissance	Sens des choses	Besoins esthétiques
Vie sentimentale	Absence d'addictions	Charge de travail	Engagement	Connaissances

A quoi réfléchir durant un rdv avec soi-même ?

- **Où en êtes-vous dans votre vie, dans vos projets ?**
- **Si vous prenez chacune des 5 sphères, êtes-vous satisfait sur chacune d'entre elles ?**
- **Ressentez-vous des manques ou des besoins d'évolution sur certaines ?**
- **S'il y avait des choses à changer en priorité, ce serait quoi ?**

La stratégie des petits pas et des petites victoires

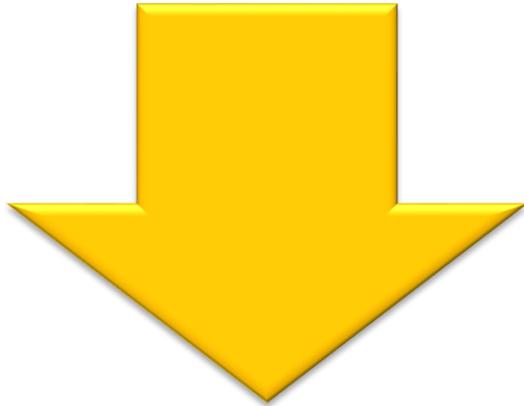
En résumé...

Les 5 règles d'or pour se manager soi-même

- **Sachez vous désengager pour mieux vous réengager**
- **Ne soyez pas victime mais acteur de votre vie**
- **Soyez attentif à votre hygiène de vie**
- **Anticipez et planifiez votre agenda avec soin**
- **Prenez un rendez-vous régulier avec vous-même**

Que peut faire un manager pour adopter le management par les équilibres ?

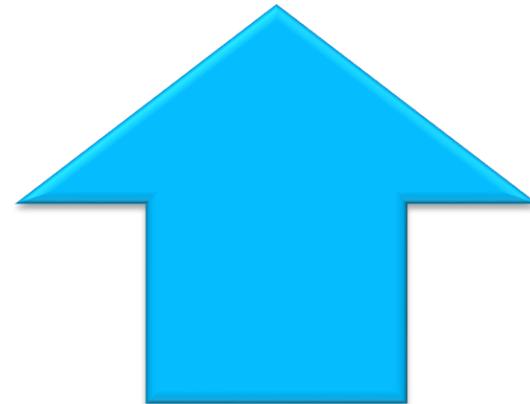
La théorie de l'engagement de McGregor



Modèle X : l'être humain n'aime pas travailler, il faut l'y contraindre et contrôler en permanence ce qu'il fait



Modèle Y : l'être humain cherche à se réaliser dans le travail, il faut lui faire confiance et lui donner des responsabilités



Une nouveau regard managérial

~~Commander
& Contrôler~~



Faire confiance
& rendre autonome

Repérer les signaux faibles de fatigue chez ses collaborateurs

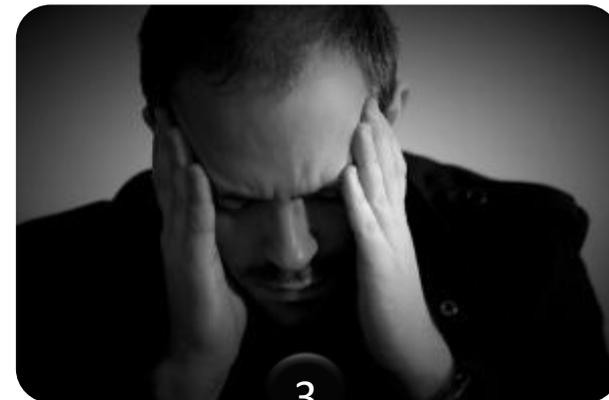
Connaître et reconnaître les effets du stress chronique pour soi et pour les autres



1

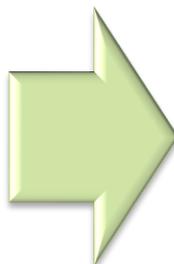


2



3

En quelques jours, problème de sommeil. En quelques mois, problèmes de dos, maladies cardiovasculaires, dépression...

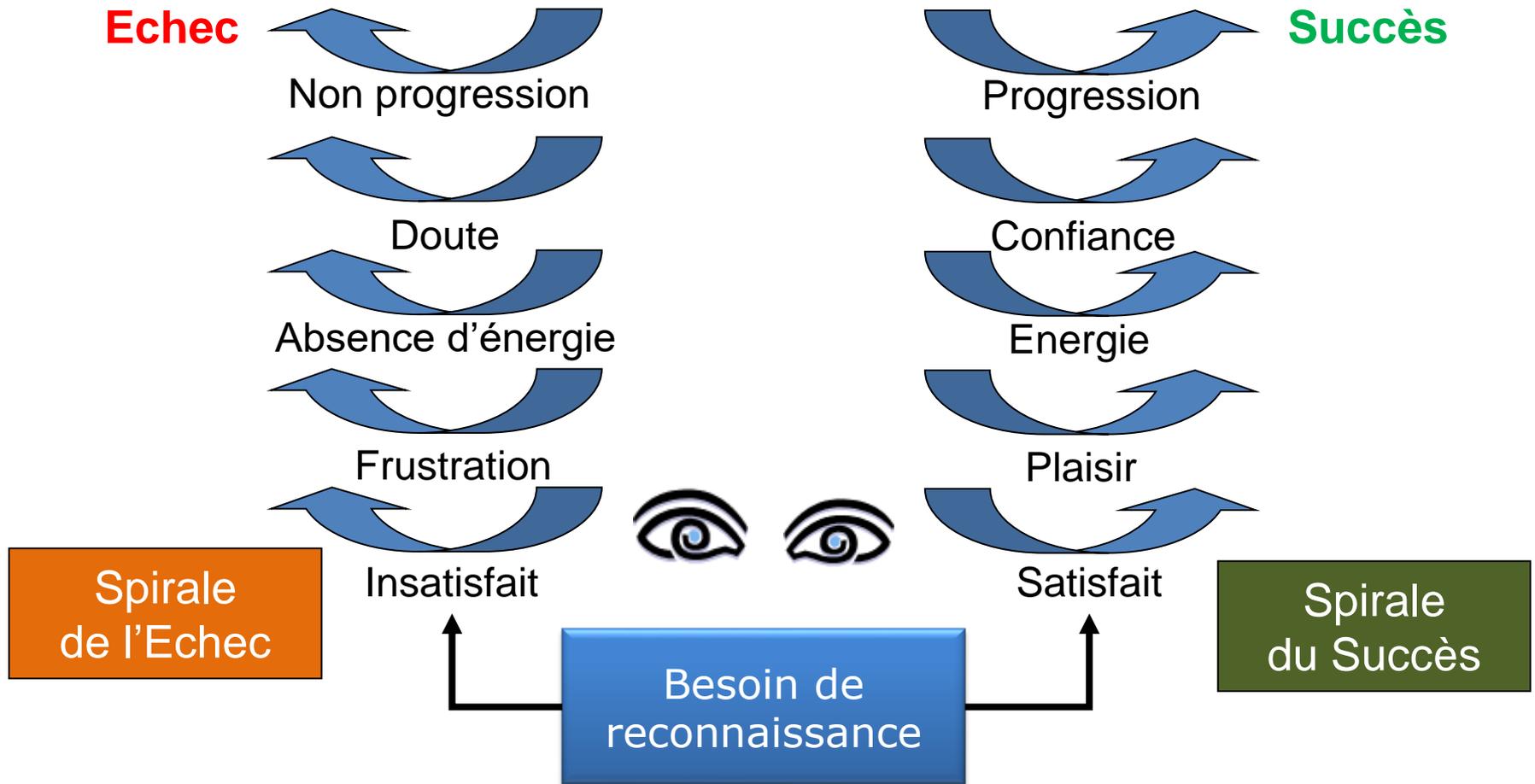


Changement de comportement :
➤ retards, fatigue permanente, difficultés de concentration, erreurs répétées, irritabilité, démotivation, conflits...



Vigilance pour soi et pour les autres dans la gestion de l'énergie

L'importance du regard du manager



Agir en manager « bio »

Ce que fait l'agriculteur bio...	Ce que fait le manager bio...
Laisse des terrains en jachère	Laisse souffler un collaborateur qui a beaucoup contribué
N'utilise pas d'engrais chimiques	Veille à ce que son équipe n'abuse pas de café ou des vitamines
Respecte les biorythmes des plantes et des animaux	Respecte les biorythmes de ses co-équipiers
Met ses plantes à la lumière	Met ses collaborateurs en avant et les valorise



Vers une performance durable

En synthèse...

Les 5 règles d'or du manager

- **Soyez attentifs aux signaux faibles de fatigue**
- **Portez un regard positif sur vos collaborateurs**
- **Ralentissez**
- **Luttez contre le présentéisme**
- **Agissez en manager bio**

« *Soyez le changement que vous voulez voir en ce monde* »

Gandhi