

# Équilibre Travail-vie personnelle : est-ce possible ?

Je partage 4 réflexions à ce  
propos.



**Sitti MSHANGAMA**

Experte en Leadership et Management  
Accélératrice de croissance

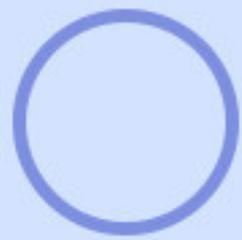




Au cœur de notre époque hyper-connectée, la distinction entre le travail et la maison devient floue.

Nous avons tous nos smartphones à portée de main, nos e-mails qui nous appellent après les heures de travail et nos réunions Zoom qui peuvent avoir lieu à tout moment et de n'importe où.





# **Pourquoi est-ce important ?**

Les équipes équilibrées sont plus motivées, moins stressées et plus productives. Elles ont une meilleure ambiance de travail, ce qui conduit à moins de rotation du personnel et à un meilleur rendement. De plus, en tant que leaders, nous avons la responsabilité de veiller à ce que nos équipes restent motivées et en bonne santé.



J'ai personnellement vu des transformations incroyables dans les équipes lorsque cet équilibre est pris en compte.

Voici trois approches qui ont fonctionné pour moi



# 1. Flexibilité

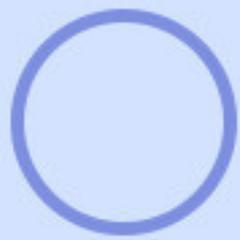
Les horaires de travail rigides peuvent causer du stress. En adoptant une approche flexible, nous permettons aux membres de l'équipe de travailler de manière optimale en fonction de leurs propres rythmes et engagements personnels.



## 2. Communication ouverte

Il est essentiel de créer un environnement où les gens se sentent à l'aise pour exprimer leurs besoins et leurs préoccupations. Cela permet de résoudre les problèmes avant qu'ils ne deviennent trop importants.





## **3. Temps de déconnexion**

Encouragez votre équipe à prendre du temps pour se déconnecter, sans courriels ni appels. Ce temps libre est précieux pour se ressourcer et recharger ses batteries.



## **4. Prioriser le bien-être des employés**

Il est important de ne pas perdre de vue que derrière chaque membre de l'équipe se cache une personne qui a ses propres besoins et défis personnels. En mettant l'accent sur le bien-être des employés, nous montrons que nous nous soucions de leur santé mentale et physique, ce qui peut à son tour améliorer leur engagement et leur productivité.



# Conclusion

Pour conclure, je dirais que maintenir l'équilibre travail-vie personnelle dans une équipe n'est pas une tâche facile, mais c'est un investissement qui en vaut la peine.





Sitti MSHANGAMA

Experte en Leadership et Management  
Accélératrice de croissance

Et vous, comment gérez-vous cet  
équilibre dans votre équipe ? Avez-vous  
des conseils à partager ?



Une réaction

Enregistrez pour plus tard.

