



Top Ten Tips for Work-Life Balance

Take the first step toward work-life balance by making a conscious, realistic declaration of where your priorities lie.

Set clear boundaries between the time you spend at work, and the time you devote to your home life. Then stick to these boundaries.

Simplify your life. and avoid the trap of taking on too many tasks and responsibilities.

Schedule time for yourself and for the things that you enjoy (hobbies, new learning opportunities, time with family and friends). Personal commitments are just as important as professional ones.

Understand the difference between the things in your personal or work life that you can control, and those that you can't. Then let go of what you can't control, without guilt for doing so.

Replenish your energy at work. Stand up, stretch, take a short walk or focus on deep breathing.

Take one day at a time and avoid the needless pressure of continually thinking about what you have to do this week, month or even this year. Then tackle each project one at a time.

Slow down, life is too short; you don't want it to pass you by in a blur. Take steps to stop and enjoy things and people around you. And find ways to distance yourself from the things that are causing you stress.

Plan for fun. Fun and play are an essential part of living!

Recognize that a temporary lack of balance is normal at different times in your life, and that it's up to you to shift your life back to a better balance.

Let us help.

Access your EFAP 24/7 by phone, web or mobile app.
1.844.880.9142 | workhealthlife.com

Download My EAP app now at your device app store or scan the QR code.





Dix excellents conseils pour atteindre l'équilibre travail-vie personnelle

Amorcez une transition vers l'équilibre travail-vie personnelle en prenant conscience de vos priorités.

Établissez clairement des limites quant au temps que vous passez au travail et celui que vous consacrez à votre vie personnelle. Ensuite, respectez ces limites.

Simplifiez-vous la vie et évitez de tomber dans le piège de vous surcharger et d'accepter trop de responsabilités.

Gardez du temps pour vous-même et les choses que vous aimez faire (passe-temps, nouvelles occasions d'apprentissage, famille et amis). Les engagements personnels sont tout aussi importants que les engagements professionnels.

Il faut bien faire la distinction entre ce que vous pouvez contrôler dans votre vie personnelle ou dans votre travail et ce qui ne dépend pas de votre volonté. Il s'agit ensuite de laisser aller ce que l'on ne peut contrôler, sans se culpabiliser.

Refaites le plein d'énergie au travail. Levez-vous, étirez-vous, marchez un peu et respirez profondément.

Vivez un jour à la fois et évitez de vous imposer des pressions inutiles et de penser continuellement à ce que vous avez à faire cette semaine, ce mois-ci ou même cette année. Attaquez vos projets un à la fois.

La vie est bien trop courte. Ralentissez un peu, sinon elle vous filera entre les doigts. Prenez le temps de vous arrêter et de profiter des choses et des personnes qui vous entourent. Prenez vos distances de ce qui vous cause du stress.

Planifiez des activités de loisirs. Le jeu et le plaisir sont des composantes essentielles de la vie.

N'oubliez pas qu'un manque d'équilibre passager est tout à fait normal et qu'il vous revient de rétablir cet équilibre.

Laissez-nous vous aider.

Accédez à votre PAEF en tout temps, par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 | travailsantevie.com

Téléchargez Mon PAE dès maintenant à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR avec votre appareil.

