



Ying Yang

CONSEIL

Tout est une question d'équilibre. Il faut trouver le juste milieu entre rigueur et flexibilité, et entre performance et bien-être.

EXERCICE

1. Deux colonnes sont tracées : « Ce qui me donne de l'énergie » et « Ce qui m'en enlève » dans le travail de l'équipe.
2. L'équipe identifie un petit ajustement concret pour rééquilibrer les deux côtés dans le quotidien.

RÉFLEXION

- 🍪 Comment pourrais-je mieux équilibrer le temps entre mon travail et ma vie personnelle?