المهارات السلوكية

# التوازن بين الحياة المهنية والحياة الشخصية

**نصف يوم لمراجعة التوازن بين العمل والحياة الشخصية والتحرك فيما يرجع إلى المرء: حدود الأوقات، والتوفر الرقمي، والاسترجاع، والتنقلات. ويشتغل المسيّرون كذلك على دورهم القدوة وعلى طريقة مناقشة عبء العمل مع فريقهم. .ويغادر كل مشارك بقاعدتين أو ثلاث شخصية وملموسة، ملائمة لمنصبه وأوقاته وحياته العائلية**

**المدة : 0,5 يوم**

## الأهداف

1. تقييم توازنه الخاص بين التزاماته المهنية والشخصية
2. تحديد ما يُضعفه: العبء، والاتصال الدائم، والتنقلات، والأوقات المتباعدة
3. وضع حدود واقعية والتفاوض عليها مع تسلسله الإداري وزملائه وأقاربه
4. اعتماد ممارسات، بصفته مسيّراً، تحترم توازن الفريق: أوقات الاجتماعات، ورسائل خارج وقت العمل، والتعويضات

## البرنامج

**نصف يوم**

**توازن أو اختلال: إشارات الإنذار، وخطر الإنهاك، ومتى نلجأ إلى**
- **الصحة في العمل**

**ما يثقل: العبء الفعلي، والتوفر المنتظر، والهاتف والمراسلة،**
- **والتنقلات، والعمل بالمناوبة**

**قواعد شخصية: فترات محمية، وانقطاع رقمي، واسترجاع بعد**
- **فترة الذروة**

**المسيّر القدوة: رسائل في المساء، واجتماعات متأخرة،**
- **وتعويضات أثناء العطل**

**تمرين: ثلاث قواعد شخصية والتزام تسييري يُحترم طوال شهر**
-

## المقاربة البيداغوجية

- **تشخيص ذاتي لتوازنه خلال الأسابيع الأربعة الأخيرة**
- **تبادلات بين المشاركين حول ممارسات تنجح في مناصب مماثلة**
- **حالات عملية: مسؤول موقع تخضع مهامه للمداومة، وتجاري متنقل، ورئيس فريق بأوقات متناوبة**
- **قواعد شخصية تُحرَّر ثم تُناقش بشكل ثنائي**

## التقييم والوثائق

**شهادة تكوين مرقمة يمكن التحقق منها عبر الإنترنت .(J+1) اختبار المكتسبات في نهاية الحصة وتقييم فوري في اليوم الموالي .لكل مشارك، وتقرير تكوين يُوجَّه إلى المقاولة**

**.OmniLearn دعامات ثنائية اللغة لكل مشارك؛ وكل تكوين حضوري مرفق بنسخته الرقمية على منصة**

**معلومة مفيدة**

**.لتنظيم يوم العمل نفسه من أولويات ومقاطعات وإيقاع، يكمل تكوين «تدبير الوقت والطاقة» هذه الوحدة**

## معلومات عملية

| | |
|---|---|
| المدة | يوم 0,5 |
| الفئة المستهدفة | المسيّرون والأطر والمستخدمون ذوو العبء الكبير أو كثيرو التنقل أو ذوو الأوقات المتباعدة |
| المتطلبات المسبقة | لا يشترط أي شرط مسبق |
| عدد المشاركين | مجموعات من 6 إلى 12 مشاركًا داخل المقاولة |
| الصيغة | داخل المقاولة، حضوريًا في موقعكم |
| اللغة | الفرنسية أو الدارجة أو الإنجليزية؛ دعامات ثنائية اللغة |
| التمويل | العقود الخاصة للتكوين لدى مكتب التكوين المهني (TFP)، ومجموعات الاستشارة GIAC، والمغرب المقاولات: تُعدّ الملفات معكم دون أي تكلفة إضافية. |
| تكييف البرنامج | برنامج مكيَّف مع مساطركم وتجهيزاتكم والفئة المستهدفة |

## أسئلة شائعة

**هل تتناول هذه الوحدة الإجهاد والإنهاك؟**
تتناول إشاراتهما وتبيّن متى نطلب المساعدة لدى الصحة في العمل أو طبيب. وللاشتغال على تدبير الانفعالات والإجهاد، يكون تكوين «الحفاظ على هدوئك تحت الضغط: الانفعالات والإجهاد» أشمل.

**ما الفرق بينه وبين «تدبير الوقت والطاقة»؟**
ينظم ذلك اليوم وقت العمل: الأولويات والمقاطعات والإيقاع. أما نصف اليوم حول التوازن فيتناول الحد الفاصل بين العمل والحياة الشخصية والحدود الواجب وضعها من الجانبين.

**هل تُطرح المسائل الشخصية في المجموعة؟**
يتقاسم كل واحد ما يرغب فيه. ويبقى التشخيص الذاتي والقواعد الشخصية فردية؛ وتتناول التبادلات الجماعية ممارسات مهنية.