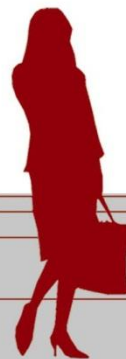


# Exercice

## Concilier Vie Professionnelle et Vie Personnelle



## La roue de la vie

**Étape 1 :** Listez chacune des activités qui constituent les grands domaines de votre vie. Bien entendu, chaque domaine "transpire" ou "déborde" sur les autres mais globalement, on peut trouver beaucoup de domaines différents avec des frontières plus ou moins marquées mais qui existent de fait. Vous trouvez dans le tableau ci-dessous des exemples d'activités. Bien entendu, vous pouvez en supprimer et en rajouter.

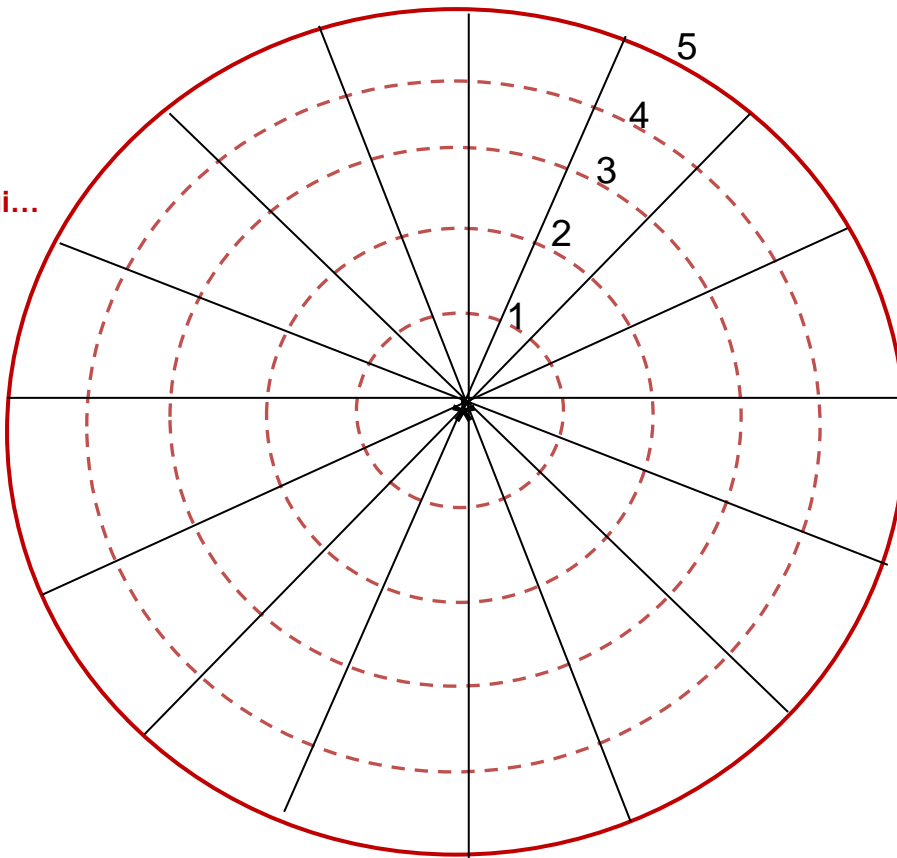
**Étape 2 :** Évaluez en heures, puis en pourcentage, le temps que vous allouez à chacune de ces activités sur une période d'une semaine.

**Étape 3 :** Renseignez enfin pour chaque activité la satisfaction apportée. Attribuez pour cela une note sur une échelle allant de 1 à 5 (1 pour une satisfaction très faible - 5 pour une très grande satisfaction)

Rubriques données à titre indicatives Vous pouvez en rajouter et/ou en supprimer	Temps passé en heure et en pourcentage		Satisfaction éprouvée
	Heures	%	Echelle de 1 à 5
Travail	Heures	%	
Transport	Heures	%	
Couple	Heures	%	
Enfants/Famille	Heures	%	
Amis	Heures	%	
Sport	Heures	%	
Entretien de la maison	Heures	%	
Courses	Heures	%	
Administratif personnel/familial	Heures	%	
Activités associatives	Heures	%	
Lecture	Heures	%	
Sorties : cinéma, théâtre, restaurant	Heures	%	
Temps pour soi/bien être	Heures	%	
	Heures	%	
	Heures	%	

Dessinez la répartition de votre activité à ce jour et notez le degré de satisfaction que vous y trouvez :

Situation  
d'aujourd'hui...



Dessinez la répartition idéale de votre activité et le degré de satisfaction que vous y trouvez :

Situation idéale...

