



Kit Bien-être Virtual First

Fiche Cadre de limites

Ajoutez les habitudes tirées de votre audit sur les limites ci-dessous. Suivez ensuite les étapes 1 et 2.

Habitude

1. Ce qui doit changer

2. Ce que vous demanderez

Personnes

Exemple : Réduire le nombre de sollicitations sur une journée

Exemple : Limiter les communications à un e-mail/message par jour, plutôt que plusieurs petits messages au cours de la journée

Situations

Exemple : Ne plus être contacté pendant mes vacances

Exemple : En vacances, je ne veux pas être contacté, à moins qu'il s'agisse d'une urgence, à savoir :

Actions personnelles

Exemple : Arrêter de dire "oui" aussi souvent ; définir des limites claires concernant mon temps de travail

Exemple : Je ferai une pause toutes les X minutes. Je n'accepterai pas plus de ____ réunions par jour. Je n'utiliserai plus mon ordinateur portable professionnel après ____.