

Conciliation travail-vie personnelle

11

Niveau recommandé
11e année



Durée
80 Minutes

À propos de cette leçon

Afin d'explorer des stratégies visant à maintenir un équilibre sain entre l'école, la vie et le travail, les élèves évalueront comment les exigences actuelles du travail et de l'école influent sur leur temps libre et découvriront des stratégies pour maintenir un équilibre sain entre le travail et la vie personnelle, maintenant et à l'avenir.

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette leçon, les élèves pourront :

- évaluer dans quelle mesure leurs demandes de travail (école) ont un effet sur la vie familiale, le temps libre, etc.
- identifier les demandes de travail d'une profession d'intérêt
- découvrir les stratégies pour maintenir un équilibre travail-vie sain à présent et à l'avenir

Question fondamentale

Comment puis-je maintenir un équilibre travail-vie sain à présent et à l'avenir?

Compétences de préparation à l'avenir

Autogestion

Résilience

Flexibilité

Organisation

Concentration

Motivation personnelle

Répartition de la leçon

30
minutes

Activité 1 - Équilibre

Dans le cadre de cette activité, les élèves ajouteront des **Expériences** récentes, actuelles et futures (travail, bénévolat, éducation et vie) à leur profil, et évalueront comment ces demandes influent sur la vie familiale, le temps libre, etc.

35
minutes

Activité 2 : Leçon Xello : Conciliation travail-vie personnelle

Demandez aux élèves de suivre la leçon Xello intitulée **Conciliation travail-vie personnelle** afin d'explorer ce qu'est leur équilibre maintenant, pendant qu'ils sont à l'école, et de considérer leur équilibre futur dans une profession.

10
minutes

Activité 3 - Stratégies pour la réussite

Dans le cadre de cette activité, les élèves établiront des objectifs réalistes qui les aideront à atteindre un équilibre travail-vie idéal.



Point d'entrée sur Xello

Avant de commencer cette leçon, les élèves doivent enregistrer trois carrières et se familiariser avec leur profil **À propos de moi**.

Vocabulaire

- Santé mentale
- Santé physique
- Stress
- Équilibre
- Exigence
- Établissement des priorités
- Horaire de travail
- Heures supplémentaires
- Sur appel
- Déplacements

Continué...

Aperçu de la leçon

Conciliation travail-vie personnelle

11

Niveau recommandé
11e année



Durée
80 Minutes

5

minutes

Activité facultative - Boost de confiance en soi

Éliminer les pensées négatives et réfléchir de manière positive peut être utile pour la réduction du stress. Avant de quitter la classe ou de vous déconnecter aujourd'hui, affichez des propos motivants sur des notes autocollantes ou dans un forum de classe. Prenez une minute pour lire ceux des autres et songez aux environnements où vous partagez la même confiance en soi.

Activité 1 - Équilibre

11

Niveau recommandé
11^e année



Durée
30 Minutes

Questions pour susciter une réflexion

- Quelles compétences et stratégies m'aident à gérer le stress?

Stratégies d'enseignement

Dans le cadre de cette activité, les élèves décriront leurs engagements (travail, bénévolat, éducation et vie) qui exigent du temps au-delà de l'école pour les aider à identifier et à réfléchir aux moments où il est difficile d'équilibrer leurs différents rôles.

- 1 Fournissez à vos élèves les [instructions](#) de la prochaine page.

Matériel nécessaire

- [Instructions pour les élèves](#)
- Ordinateur ou tablette avec connexion Internet

Artefacts

Les élèves ajouteront 5 à 10 engagements et/ou événements (travail, bénévolat, éducation et vie) à leur calendrier d'expériences Xello et y réfléchiront.



Conseil de projet culminant

Ajoutez les questions de vos élèves à propos de l'équilibre travail-vie au guide de discussion. Par exemple : Comment maintenez-vous un équilibre travail-vie sain ?

Continué...

Équilibre

Instructions pour les élèves

Ta capacité à établir un équilibre entre ton travail scolaire et d'autres engagements n'est pas facile. Lorsque tu es en mesure d'auto-gérer tes diverses responsabilités, il y a plus de chance que tu sois prêt à apprendre mentalement, physiquement et émotionnellement. Mais ne t'inquiète pas, ces compétences d'autogestion, comme celles sociales, émotionnelles et de résilience, peuvent être développées pour t'aider à mieux gérer le stress et à maintenir un bien-être positif. Commence par identifier la façon dont tu as géré le stress par le passé pour t'aider à reconnaître ces stratégies lorsque l'équilibre entre le travail et la vie privée semble instable.

- 1 Dans ton profil **À propos de moi** sur Xello, ajoute entre 5 et 10 expériences récentes et actuelles à ta chronologie **Expériences**. Celles-ci peuvent comprendre :
 - Les expériences liées au travail comme l'observation au travail ou un travail rémunéré pour l'été
 - Des expériences de bénévolat comme être un tuteur de pairs, un compagnon pour des aînés dans la communauté ou un membre actif du comité social de l'école
 - Les expériences d'éducation formelle, comme le travail vers ton diplôme d'études secondaires ou la prise de cours supplémentaires.
 - Des expériences de vie telles que la participation à un événement local ou à un concours de robotique, la réussite d'un voyage d'apprentissage en plein air, la réalisation d'une formation de premiers soins, la reconnaissance de ton leadership environnemental, la réussite d'un examen de musique ou l'obtention d'une nouvelle ceinture dans les arts martiaux.
- 2 Pour chaque expérience que tu ajoutes, inclus une brève réflexion à propos de :
 - Ce que tu as aimé : cela peut inclure des détails sur les personnes avec lesquelles tu as travaillé, les objectifs que tu as atteints ou les tâches que tu as effectuées.
 - Ce que tu as trouvé difficile : réfléchis à des moments où il a été difficile de maintenir l'équilibre avec d'autres rôles. Quelles compétences ou stratégies as-tu utilisées pour réussir?(p. ex., flexibilité, organisation, concentration, motivation personnelle et travailler sous pression).
 - Ce que tu as appris : saisis les compétences que tu as mises en pratique et décris comment elles pourraient être transférées à d'autres expériences.
- 3 Facultatif : As-tu identifié des compétences au sein de ces expériences que tu n'avais pas encore ajoutées à ton inventaire de compétences sur ton profil Xello? Si oui, ajoute-les et attribue-leur une note.

Activité 3 - Stratégies pour la réussite

11

Niveau recommandé
11e année



Durée
10 Minutes

Questions pour susciter une réflexion

- Comment puis-je atteindre un équilibre travail-vie sain à l'avenir?

Stratégies d'enseignement

Dans le cadre de cette activité, les élèves évalueront leurs engagements actuels et futurs et établiront des objectifs réalistes qui les aideront à atteindre un équilibre travail-vie idéal.

- 1 Fournissez à vos élèves les [instructions](#) de la prochaine page.

Matériel nécessaire

- [Instructions pour les élèves](#)
- Ordinateur ou tablette avec connexion Internet

Artefacts

Les élèves décriront un ensemble de stratégies d'autogestion dans leur calendrier d'expérience afin de les aider à maintenir un équilibre sain entre le travail et la vie personnelle pendant une période de stress prévue.

Continué...

Stratégies pour la réussite

Instructions pour les élèves

Examine tes engagements actuels et à venir, y compris ta charge de travail à l'école. As-tu des projets ou des examens importants qui pourraient nécessiter plus de temps et de concentration? Comment prévoies-tu d'équilibrer la charge de travail accrue avec d'autres engagements, tout en te laissant du temps pour les passe-temps et les activités que tu aimes?

- 1 Sélectionne un moment précis dans un avenir proche lors duquel tu crois que tu auras plus de difficultés à assurer un équilibre. Pour chaque engagement pertinent sur ta chronologie **Expériences**, ajoute un conseil d'autogestion (sous « Ce que j'ai trouvé difficile ») pour toi-même. Suggestions :
 - Comment vas-tu gérer ton stress? Vas-tu prévoir du temps pour faire de l'exercice ou pratiquer un passe-temps que tu aimes?
 - Comment pourras-tu rester motivé? Qu'est-ce qui pourra t'aider à rester concentré?
 - Comment vas-tu gérer ton temps? Certains engagements sont-ils plus flexibles que d'autres? À quoi devras-tu donner la priorité en premier?
 - Comment vas-tu travailler sous pression? Vas-tu diviser les plus gros projets en tâches réalisables de plus petite taille?