

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.