

Quiz : Évaluez votre Équilibre Vie Pro/Vie Perso

1. Combien de fois par semaine travaillez-vous au-delà de vos heures normales de bureau?

- A) Jamais
- B) 1-2 fois par semaine
- C) 3-4 fois par semaine
- D) Tous les jours

2. Comment évaluez-vous votre capacité à déconnecter du travail pendant vos temps libres?

- A) Très facile, je ne pense pas au travail
- B) Assez facile, je pense parfois au travail
- C) Difficile, je pense souvent au travail
- D) Très difficile, je suis constamment connecté au travail

3. Combien de temps passez-vous avec votre famille ou vos amis chaque semaine?

- A) Plus de 20 heures
- B) 15-20 heures
- C) 10-14 heures
- D) Moins de 10 heures

4. Comment vous sentez-vous à propos de votre temps personnel pour les loisirs ou les hobbies?

- A) Je consacre beaucoup de temps à mes loisirs
- B) J'ai assez de temps pour mes loisirs
- C) J'aimerais avoir plus de temps pour mes loisirs
- D) Je n'ai pas de temps pour les loisirs

5. Comment gérez-vous le stress lié à l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle?

- A) Très bien, je me sens rarement stressé

Quiz : Évaluez votre Équilibre Vie Pro/Vie Perso

- B) Bien, je gère assez bien le stress
- C) Pas très bien, je me sens souvent stressé
- D) Mal, je suis constamment stressé

Calcul du Score

Attribuez des points comme suit pour chaque réponse:

A: 0 points

B: 1 point

C: 2 points

D: 3 points

Résultats

0-3 points : Équilibre Excellent - Bravo! Vous avez un excellent équilibre entre votre vie professionnelle et personnelle.

4-7 points : Équilibre Bon - Vous gérez assez bien votre équilibre, mais il y a encore une marge de progression.

8-11 points : Équilibre Moyen - Votre équilibre pourrait être amélioré. Considérez de réajuster vos priorités.

12-15 points : Équilibre Faible - Il est crucial de revoir votre gestion du temps.