

C : Coordination des processus de travail en entreprise

C1 : Planifier, coordonner et optimiser les tâches et les ressources dans le domaine commercial –

Mandat pratique n°2

Utiliser ses propres ressources de manière proportionnée

Objectifs évaluateurs :

- c1.ef8 : Ils/elles analysent l'utilisation des ressources personnelles et de l'entreprise. (C4)

Recommandation : Première année d'apprentissage

Mandat pratique

Exposé de la situation

Dans ton travail quotidien, tu dois en permanence assumer différentes tâches et respecter des obligations. Tu te retrouves dès lors à devoir gérer des situations sous la pression du temps. Parfois, tout cela peut devenir très prenant et ton équilibre entre vie professionnelle et vie privée peut être rompu.

À la longue, une telle situation peut avoir de graves conséquences sur ta santé. C'est pourquoi il est important que tu connaisses tes propres limites et que tu utilises tes ressources de manière responsable. Cet exercice te permet de prendre conscience de ton équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Série d'exercices

Exercice n°1 :

Considère ton emploi du temps hebdomadaire et ton calendrier ainsi que les heures de travail que tu as notées. Estime approximativement le temps qu'il te reste pour toi et demande-toi si tu as le sentiment d'avoir une bonne organisation. À cet effet, pose-toi les questions suivantes :

- As-tu l'impression que ta vie professionnelle et ta vie privée sont bien équilibrées ? Te sens-tu équilibré/e ?
- Est-ce que tu arrives à tout faire ?

Dans ton emploi du temps hebdomadaire, surligne en couleur les points qui pourraient être critiques ou auxquels tu estimes ne pas pouvoir consacrer assez de temps.



Enregistre des rendez-vous privés dans le calendrier (réglé sur « privé » dans Outlook), afin que ce temps soit réservé aux demandes de rendez-vous.



Berufsbildungsverband der Versicherungswirtschaft
Association pour la formation professionnelle en assurance
Associazione per la formazione professionale nell'assicurazione

Exercice n°2 : Si tu as identifié des points critiques à l'exercice n°1, demande un entretien à ton/ta supérieur/e. Réfléchis en amont aux solutions que tu peux proposer lors de l'entretien.

Exercice n°3 : Documente tes résultats et consigne tes réflexions dans ton dossier numérique de formation.

Directives spécifiques à l'entreprise :



Grille de compétences

Auto-évaluation

Question de fond n°1 : Est-ce que j'ai bien conscience de la manière dont je gère mes propres ressources ?

Je m'accorde régulièrement du temps pour moi.

Je réserve suffisamment de temps pour mes loisirs afin de préserver mon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Je prends au sérieux les symptômes liés au stress ainsi que le fait d'avoir trop à faire ou, au contraire, pas assez et je m'adresse le plus tôt possible à une personne de confiance.

Évaluation par un tiers

Question de fond n°1 : Est-ce qu'il/elle a bien conscience de la manière dont il/elle gère ses propres ressources ?

Critères de compétence

Il/elle s'accorde régulièrement du temps pour lui/elle.

Il/elle réserve suffisamment de temps pour ses loisirs afin de préserver son équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Il/elle prend au sérieux les symptômes liés au stress ainsi que le fait d'avoir trop à faire ou, au contraire, pas assez et s'adresse le plus tôt possible à une personne de confiance.
