

Je fais le point sur « mes équilibres pro/perso »

Pour avoir le détail de chaque point consulte l'article : [Equilibre pro / perso, ça veut dire quoi exactement ?](#)

Je note mon ressenti de 1 à 10.

1 : ça ne me va pas du tout

10 : c'est au top, j'ai tout ce qu'il me faut pour mon équilibre

Note

1. **Temps** pro en relation ou en interaction avec d'autres personnes

2. **Temps** pro pour soi

3. **Temps** perso : obligations

4. **Temps** perso : loisirs

5. **Rôle** pro en relation ou en interaction avec d'autres personnes

6. **Rôle** pro pour toi

7. **Rôle** perso : obligations

8. **Rôle** perso : loisirs

9. **Tâches** pro en relation ou en interaction avec d'autres personnes

10. **Tâches** pro pour soi

11. **Tâches** perso : obligations

12. **Tâches** perso loisirs



