

# L'engagement envers l'équilibre travail-vie personnelle chez IBM Canada

Complément de l'engagement envers le travail à domicile en raison de la COVID-19

## Je m'engage à :

Faciliter l'atteinte de l'équilibre  
travail-vie personnelle

---

Prendre des pauses et des jours  
de vacances afin de me ressourcer

---

Prendre soin de moi-même et  
des membres de ma famille

---

Montrer mon appréciation et  
ma reconnaissance

---

Protéger mon agenda

---

Respecter le temps des autres personnes

---

[Insérez ici]



# L'engagement envers l'équilibre travail-vie personnelle chez IBM Canada

Complément de l'engagement envers le travail à domicile en raison de la COVID-19

## Je m'engage à :

### Faciliter l'atteinte de l'équilibre travail-vie personnelle

- Veillez à procéder à une planification avec votre directeur afin de trouver le temps et la flexibilité nécessaires pour vous ressourcer dans votre agenda.

### Prendre des pauses et des jours de vacances afin de me ressourcer

- Réservez un moment dans votre agenda en vue d'une pause au milieu de la journée afin de pouvoir vous détendre, manger et être productif tout au long de celle-ci.
- Vous avez gagné vos jours de vacances. Même si vous n'êtes pas en déplacement, vous devez quand même prendre une pause.

### Prendre soin de moi-même et des membres de ma famille

- Prenez d'abord soin de vous et des membres de votre famille. Ensuite, vous pourrez mieux vous concentrer sur vos tâches et responsabilités professionnelles.

### Montrer mon appréciation et ma reconnaissance

- Les IBMistes ont maintenant la possibilité, grâce aux BluePoints, de remettre des récompenses aux autres, ce qui soutient notre culture de la croissance, de l'innovation, de la rétroaction et de l'inclusion.
- Appréciez et remerciez fréquemment vos pairs. C'est un geste fort.

### Protéger mon agenda

- Votre temps est précieux. C'est pourquoi il est important que vous réserviez quelques heures chaque semaine pour vous, afin de vous occuper DE VOUS!
- Consacrez votre temps à l'apprentissage, à l'avancement professionnel et à l'équilibre travail-vie personnelle.

### Respecter le temps des autres personnes

- Planifiez des réunions uniquement pendant les heures normales de bureau, en évitant le moment de la pause-repas.
- Est-il nécessaire que tout le monde soit présent? Est-ce que l'envoi d'un message électronique aurait plus de sens? La durée d'une réunion peut-elle être réduite de 1 heure à 30 minutes?

### [Insérez ici]

- Utilisez cet espace pour ajouter des engagements auxquels vous aimeriez adhérer aussi, afin d'être certain d'atteindre l'équilibre travail-vie personnelle dans votre existence.

