Pourquoi est-il si crucial d’instaurer une telle routine ?

Parce qu’elle vous permet de définir des limites claires, évitant ainsi de crouler sous le poids du travail et de prévenir le redoutable burn-out.

L’importance d’une routine de fin de journée :

Séparation vie professionnelle et personnelle : Créer une routine vous aide à marquer la fin de votre journée de travail, facilitant ainsi la transition vers votre vie personnelle. Cela contribue à établir une frontière essentielle entre vos sphères professionnelle et personnelle.

Meilleure qualité de sommeil : En clôturant votre journée de manière organisée, votre esprit est plus enclin à se détendre. Une meilleure qualité de sommeil en découlenaturellement, permettant à votre corps et à votre esprit de se régénérer efficacement pour la journée suivante.

Prévention du burn-out : Établir des limites claires à la fin de la journée vous protège du piège du surmenage. Cela vous permet de prévenir le burn-out en vous offrant le temps nécessaire pour récupérer, vous détendre et recharger vos batteries.Test de prévention du burn-out :Pour aller plus loin dans la prévention du burn-out, découvrez notre test dédié

> Êtes-vous en burn-out ? Faites le test avec Xavier, le coach virtuel d’ORIENTACTION

#BienÊtre #RoutineQuotidienne #PréventionBurnOut