Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

# Fixer des limites à la charge de travail

Votre organisation est probablement prospère s'il y a toujours du travail à accomplir, mais vous pouvez tout de même fixer des limites à ce que vous pouvez raisonnablement fournir. En fait, fixer des limites peut vous aider à faire ce qui doit être fait pour produire un travail de grande qualité.

Suivez les étapes ci-dessous lorsqu'il vous faut expliquer clairement à votre patron ce qu'il est possible d'accomplir et fixer des limites.



## Fixez des attentes

Travaillez ensemble pour établir des délais et des attentes.



## Soyez réaliste

Faites comprendre clairement et respectueusement ce que vous pouvez raisonnablement faire.



## Proposez des solutions

Lorsque les choses commencent à devenir ingérables, parlez-en.



## Connaissez les priorités

Demandez à votre supérieur de vous aider à établir les priorités.



## Demandez de l'aide

Ne craignez pas de demander des ressources ou du soutien supplémentaires, ou de réaffecter le travail.

**Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :**

Se fixer des limites saines au travail
ssmcv.com/se-fixer-des-limites-saines

Équilibre travail-vie personnelle
ssmcv.com/equilibre-travail-vie-personnelle

Stress lié à la charge de travail des employés
ssmcv.com/stress-lie-a-la-charge-de-travail-des-employes

Prévenir l'épuisement professionnel
ssmcv.com/prevenir-lepuisement-professionnel

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.