

## Feuille de travail sur la gestion de la charge de travail

**Remarque à l'intention de l'animateur :** Servez-vous de cette feuille de travail pour amorcer une discussion sur **la gestion de la charge de travail**, l'un des 13 facteurs se répercutant sur la santé mentale des employés. Assurez-vous de faire preuve d'ouverture en encourageant les participants à répondre aux questions et à exprimer leur opinion librement. Les cadres suivants se prêtent bien aux discussions en groupe : une réunion d'équipe, un déjeuner-conférence, une séance d'orientation de nouveaux employés, une rencontre avec la direction ou une réunion syndicale.

**Matériel conseillé :** ordinateur portable, haut-parleurs, projecteur avec écran, tableau de papier avec marqueurs, tableau noir ou tableau blanc.

### Déroulement conseillé :

Visionnez la vidéo une première fois au [www.tempsDENparler.ca](http://www.tempsDENparler.ca).

Lisez la définition de **la gestion de la charge de travail** :

Selon [Au programme](#), **la gestion de la charge de travail** est présente dans un milieu de travail où les employés ont la possibilité de s'acquitter efficacement de leurs tâches et de leurs responsabilités dans les délais dont ils disposent.

### Posez les questions suivantes aux participants :

1. Réfléchissez à un moment où vous avez été appelé à gérer une forte charge de travail. Avez-vous trouvé cette situation stressante ou motivante? Comment avez-vous géré la situation?
2. Quelles répercussions une charge de travail déséquilibrée peut-elle avoir sur le travail d'un employé?

Visionnez la vidéo une deuxième fois.

### Posez les questions suivantes aux participants :

3. Qu'est-ce qui aurait pu être fait autrement dans le scénario mettant en scène Jennifer?
4. Quelles stratégies pourraient contribuer à faciliter **la gestion de la charge de travail** dans VOTRE milieu de travail?
5. Notez différents moyens que VOUS pourriez mettre en œuvre pour faciliter la gestion de votre charge de travail.

