



Début d'une galerie photos

- □



8 conseils pour l' équilibre entre vie professionnelle et vie privée

#Collaborateurs #Monde du travail #Virage numérique #Loisirs #Personnel des trains

En tant que chef de team Assistance clientèle, Sven Trachsel dirige plus de 30 collaborateurs et est souvent amené à se déplacer. Ce qui peut être stressant. Les CFF favorisent l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ,mais comment agir au niveau individuel? Sven dévoile ses conseils.



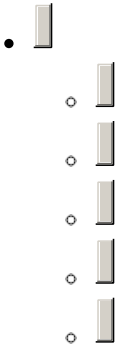
-
-
- [Travailler aux CFF](#)
-
- [8 conseils pour l' équilibre entre vie professionnelle et vie privée](#)

24.07.2020 | 27.07.2020 | Texte: [Florian Roost](#) | Photos: [Sarah Schmidlin](#)

8 conseils pour l' équilibre entre vie professionnelle et vie privée

En tant que chef de team Assistance clientèle, Sven Trachsel dirige plus de 30 collaborateurs et est souvent amené à se déplacer. Ce qui peut être stressant. Les CFF favorisent l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ,mais comment agir au niveau individuel? Sven dévoile ses conseils.

24.07.2020 | 27.07.2020 | Texte: [Florian Roost](#) | Photos: [Sarah Schmidlin](#)



- [Download PDF](#)

Début d'une galerie photos

- □

Un emploi du temps millimétré et un agenda chargé, Sven Trachsel ne connaît que trop bien cette situation. Responsable d'une grosse équipe aux CFF, il est souvent amené à se déplacer dans le cadre de ses fonctions d'assistant clientèle. Pour lui, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est donc un défi quotidien. Chacun peut optimiser l'équilibre entre travail et loisirs grâce à des astuces simples. Sven explique comment il parvient à trouver un véritable équilibre dans sa propre vie grâce à ces huit conseils simples.

1. L'activité physique aide à «déconnecter»

Rien ne vaut une promenade ou un bon jogging en forêt après une dure journée de travail. Le grand air a un effet bénéfique et permet de laisser ses soucis professionnels derrière soi. Après une séance d'activité physique, vous vous sentirez revitalisés et prêts à profiter pleinement de votre soirée. Sachez que même 30 minutes d'exercice suffisent à se vider l'esprit.

2. Prendre du temps pour soi-même et ses amis

Passer un bon moment entre amis ou lire un bon livre sont deux manières efficaces de relâcher les tensions accumulées. Il est très important d'avoir des amis et de se retrouver de temps à autre, après le travail, autour d'une bière. Après une journée de labeur, quoi de plus relaxant, lorsque les beaux jours arrivent, que de passer quelques instants à la terrasse d'un café au bord d'un lac ou d'une rivière, les pieds dans l'eau rafraîchissante?

Début d'une galerie photos

- □

L'air frais de l'été sur l'Aar facilite parfois un peu le traitement des e-mails. [Cliquer pour agrandir](#)

3. Se déconnecter des écrans

Nous sommes tous en permanence connectés, que ce soit pour le travail ou à titre privé. Le temps passé devant les écrans peut être réduit par des mesures simples. Il est conseillé, par exemple, de désactiver les notifications push inutiles et d'entretenir activement les contacts personnels. En effet, se concentrer sur une seule personne ou sur une seule chose à la fois permet de ralentir le rythme.

4. S'hydrater et s'alimenter de manière équilibrée

«Tu es ce que tu manges». Ce principe vaut également pour notre équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Une alimentation saine et équilibrée aide à se maintenir en forme. Il est également important de boire suffisamment, car notre cerveau a besoin d'eau en quantité suffisante pour fonctionner.

5. Rompre avec la monotonie

Notre vie quotidienne est faite de routines. Oser de nouvelles choses en rupture avec le quotidien peut être inspirant et réellement libérateur. Planifier un voyage de longue durée ou se lancer dans un nouveau projet professionnel peut être une véritable source de motivation et de satisfaction.

Début d'une galerie photos

- □

Sven travaille à la gare d'Olten, la plaque tournante de la Suisse. [Cliquer pour agrandir](#)

6. Communiquer dans les moments de stress

Lorsque des situations stressantes s'installent dans la durée, la meilleure chose à faire est d'en parler avec son supérieur. Être responsable de soi-même exige que l'on prenne soin de sa santé physique et mentale. Souvent, le stress n'est pas visible de l'extérieur. Les CFF prennent toutes ces questions au sérieux et proposent au personnel diverses offres destinées à améliorer leur santé psychique.

7. Prévoir des pauses et s'y tenir

Faire des pauses régulières semble être une chose simple mais il est souvent difficile de s'y tenir dans le feu de l'action. Pourtant, il est important de pouvoir se déconnecter un court instant de son ordinateur et de son environnement de travail. L'idéal est de prendre cinq minutes toutes les deux heures pour faire quelques pas et mettre de côté les préoccupations du travail l'espace de quelques instants. Autre avantage: les pauses permettent de faire plus ample connaissance avec les membres de son équipe et de savoir où se situent les problèmes.

8. Mieux organiser les tâches

Une liste de choses à faire (to-do-list) permet de mieux s'organiser. Tout le monde ou presque dispose sur son ordinateur portable de la fonction «Tâches» dans

Outlook. Cet outil permet de saisir et de programmer des tâches en toute simplicité. Lister de manière structurée les tâches que vous avez à faire constitue une première étape pour réduire le stress du quotidien. Cela permet de les classer par ordre d'importance tout en gardant un œil sur les échéances, le but étant d'optimiser sa gestion du temps et d'être plus serein.

Début d'une galerie photos

- □

Pour Sven, la notion d'équilibre est essentielle lorsque l'on parle d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée: pendant ses loisirs, il privilégie les voyages ou la pratique du sport. [Cliquer pour agrandir](#)

Il est important d'aider les collaborateurs à trouver leur équilibre entre vie professionnelle et vie privée

«Ce qui est formidable aux CFF, c'est que l'individu y occupe une place centrale et que l'on y accepte différentes façons de penser et différentes cultures», explique Sven Trachsel. C'est grâce à cette philosophie d'entreprise qu'il se sent si bien dans son travail et qu'il apprécie les CFF en tant qu'employeur. «Les CFF ont à cœur que leurs employés trouvent un équilibre entre vie professionnelle et vie privée, cela se voit. C'est l'une des raisons pour lesquelles j'y travaille depuis 17 ans», explique fièrement Sven.

Le conseil de l'expert: «Bien entendu, cette liste de conseils permettant de concilier vie professionnelle et vie privée n'est pas exhaustive. La première chose à faire est de se demander comment agir à son niveau pour améliorer la situation. La solution exigera toujours un peu de créativité et de discipline mais au bout du compte, votre corps vous remerciera d'avoir su le ménager et le maintenir en forme.»

Avec le programme «[Work Smart](#)», les CFF encouragent les employés à aménager leur temps de travail afin de disposer de la flexibilité nécessaire pour organiser leurs loisirs. Renseigne-toi sur les mesures en faveur du personnel prises par les CFF et profite-en toi aussi. Les CFF proposent plus de 150 métiers dans différents secteurs: www.cff.ch/jobs.







Informations sur le texte

Thèmes

- [#Collaborateurs](#)
- [#Monde du travail](#)
- [#Virage numérique](#)
- [#Loisirs](#)
- [#Personnel des trains](#)

Hot Links

- [Postes vacants.](#)
- [Métiers du rail.](#)
- [Travailler aux CFF.](#)

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Cela pourrait aussi vous intéresser:

-

[Tout propre et prêt pour la Fête des Vignerons](#)

[Les trains spéciaux sont dans les starting blocks ! Grâce aux wagons-restaurants, la Fête des Vignerons commence déjà durant le voyage. Une semaine avant la Fête, les collaborateurs décorent les wagons-restaurants et proposent des menus spéciaux.](#)

-

[Le Château de Chillon rien que pour soi](#)

[Dans le cadre du jubilé pour les 20 ans de RailAway, j'ai eu la chance de jeter un coup d'œil à l'envers du décor du Château de Chillon, joyau de notre région que j'associe à de nombreux bons souvenirs d'enfance.](#)

-

[CFE Inclusive remporte le prix de la Canne Blanche!](#)

[Grâce à la nouvelle appli mobile «CFE Inclusive», les CFE ont remporté le prix de la Canne Blanche décerné par l'Union centrale suisse pour le bien des aveugles \(UCBAVEUGLES\).](#)

-

[MIRE - Plongée dans l'art contemporain pour le Léman Express](#)

[Cinq gares du réseau transfrontalier offrent aux voyageurs la possibilité de s'immerger dans des œuvres audiovisuelles d'artistes suisses et internationaux. Un parcours artistique qui va durer... dix ans !](#)

-

[Voyager à deux à petit prix dans toute la Suisse](#)

[Du 16 septembre au 27 octobre 2019, les excursions à deux sont particulièrement attrayantes. La carte journalière pour 2 permet de voyager accompagné une journée entière dans toute la Suisse pour 75 francs.](#)

-

[Extension de l'offre SwissPass pour les familles et les jeunes](#)

[Dans le cadre du développement continu du SwissPass, le nouveau programme des transports publics SwissPass Smile, destiné aux familles et aux jeunes, propose des offres de loisirs exclusives, des propositions d'organisation de vacances et des programmes de divertissement en cours de voyage.](#)



Contact et informations complémentaires

Haut de pageHaut de page

Contact

-

[Contact](#)

Des questions? N'hésitez pas à solliciter notre aide. Veuillez également lire notre [déclaration de protection des données](#).

Informations sur le trafic ferroviaire

-

Retrouvez les dernières informations sur les grèves et les interruptions liées aux perturbations majeures du trafic ferroviaire.

[Dernières informations](#)

Newsletter et médias sociaux

-

Nos newsletters vous informent régulièrement par e-mail des offres intéressantes des CFE.

[Abonnez-vous à nos newsletter](#)

-
-
-
-

Entreprise

-

- [Groupe](#)
- [CFE Immobilier](#)
- [CFE Cargo](#)

- [Jobs & carrière](#)
- [Médias](#)
- [Faits et chiffres](#)

- [Mentions légales](#)

S'enregistrer

[x](#)

Nom d'utilisateur

Mot de passe