

# Trouver l'équilibre travail / vie personnelle (Finding work / life balance)

Les Réflexions pour le retour chez soi peuvent vous aider. Créées pour le personnel éducatif par un enseignant, ces actions courtes et simples peuvent vous aider à laisser votre journée de travail derrière vous.



Le guide et les ressources Réflexions pour le retour chez soi sont disponibles en ligne à l'adresse : [ahs.ca/ghr](https://ahs.ca/ghr)