




carole thériault
coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925
coach@caroletheriault.com

Eh oui, déjà septembre! Comme le temps passe vite! Pour la plupart d'entre nous, c'est le retour au travail et à nos activités régulières. Pour vous permettre de bien commencer l'automne du bon pied, voici quelques stratégies pour gagner du temps dans votre vie personnelle ou dans votre vie professionnelle.

STRATÉGIES POUR GAGNER DU TEMPS...

dans ma vie personnelle

- ✦ Je me fixe des objectifs réalistes. J'évite de m'en mettre trop sur les bras.
- ✦ Je dresse une liste de toutes les choses à faire. Rien n'est plus stressant que de garder et retourner dans sa tête encore et encore toutes les choses à faire.
- ✦ Je prends 15 minutes quotidiennement pour planifier mes trois priorités de la journée. Je me concentre sur l'essentiel. Il y aura toujours plus de choses à faire que de temps disponible.
- ✦ Je délègue des tâches auprès des autres membres de la famille. Cela me permettra de passer du mode « irremplaçable » au mode « remplaçable ».
- ✦ Je demande de l'aide auprès de mon réseau de soutien. Le succès se crée et se partage en équipe.
- ✦ Je me donne la permission de dire NON. Apprendre à dire non, c'est un muscle qui s'entraîne. À l'essayer, on voit que la culpabilité sera de moins en moins grande.
- ✦ J'utilise un bon outil comme un agenda ou un calendrier pour planifier l'ensemble de mes activités quotidiennes.
- ✦ Je prends du temps de qualité pour moi tous les jours pour refaire le plein d'énergie même si c'est seulement 15 minutes. Pour bien prendre soin des autres, il faut prendre soin d'abord de soi, être sa priorité numéro 1.

dans ma vie professionnelle

- ✦ Je commence ma journée de travail avec les tâches les plus importantes. L'important ce n'est pas de tout faire, mais de faire ce qui est le plus important.
- ✦ J'élimine mes grugeurs de temps comme le téléphone, les courriels, le bavardage de corridor, les gens qui passent à mon bureau sans rendez-vous. Je fais une liste de mes grugeurs de temps et je m'engage à les réduire ou à les éliminer.
- ✦ Je prévois des plages horaires de grande productivité à mon agenda pour les projets qui me tiennent à cœur.

STRATÉGIES POUR GAGNER DU TEMPS...

dans ma vie professionnelle (suite)

- ✦ Je regroupe les tâches similaires comme les appels téléphoniques ou les rendez-vous de clients. Cela m'évite ainsi de passer d'une tâche à l'autre. Cela me permet de gagner en concentration et en énergie.
- ✦ Je divise mes grands projets en petites étapes échelonnées en plusieurs semaines.
- ✦ J'évalue le temps requis pour réaliser chacune de mes tâches que je dois réaliser dans ma journée.
- ✦ Je me laisse des périodes tampons pour faire face aux imprévus.
- ✦ Je me réserve périodiquement des périodes de récupération et de repos.



PASSEZ À L'ACTION!

Pour gagner du temps :

- ✦ Choisissez une seule stratégie parmi celles proposées ci-dessus et engagez-vous à la mettre en pratique pendant au moins 30 jours. Ce n'est pas de temps qu'on manque le plus, mais de bonnes habitudes.
- ✦ Privilégiez un outil de gestion de temps qui est facile à intégrer à votre quotidien comme l'agenda, l'agenda électronique ou le calendrier tout simplement. L'important est d'avoir un outil avec lequel vous êtes à l'aise.
- ✦ Tenez compte de votre biorythme c'est-à-dire le moment où votre énergie est à son maximum pour accomplir les tâches qui demandent un grand niveau de concentration. Vous prendrez ainsi moins de temps pour accomplir la tâche en question.
- ✦ Récompensez-vous pour les résultats obtenus.
- ✦ Reprendre le contrôle de son temps nécessite de faire des changements et faire des changements demande beaucoup d'efforts. BRAVO pour votre effort!

Carole Thériault
Coach personnel et professionnel
www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925
coach@caroletheriault.com