Carte mentale

Gestion du temps : les méthodes qui fonctionnent vraiment

Ce qu'est vraiment la gestion du temps

- Évaluer son temps
- Planifier: fixer des objectifs, des priorités et des...
- Suivre: contrôler l'avancement et ajuster le plan...

Pourquoi on a l'impression de manquer de temps

- Des priorités floues
- Des interruptions constantes
- Trop d'engagements
- L'énergie ignorée

Les méthodes qui fonctionnent en pratique

- La matrice d'Eisenhower
- Les blocs de temps
- La technique Pomodoro
- La règle des deux minutes

Gestion du temps

La gestion du temps quand on encadre une équipe

- Pour un manager, le temps de l'équipe est aussi sa...
- Déléguer, c'est aussi gérer son temps

Les erreurs qui sabotent votre plan

- Changer d'application de productivité chaque semaine au...
- Planifier 100 % de la journée sans marge pour les imprévus
- Mesurer la réussite au nombre de tâches terminées plutôt...
- Négliger le sommeil et les pauses

Un plan de 7 jours pour démarrer

- Jours 1 et 2: notez comment vous utilisez votre temps
- Jour 3: classez vos activités dans la matrice...
- Jour 4: choisissez ce que vous déléguez ou...
- Jour 5: créez deux blocs de concentration fixes...

Questions fréquentes

1. Quelle est la meilleure méthode de gestion du temps ?
2. La gestion du temps augmente-t-elle vraiment la productivité ?
3. Combien de temps faut-il pour prendre l'habitude d'organiser son agenda ?

À retenir

Ce que la recherche dit de la gestion du temps, les méthodes qui marchent vraiment au travail et un plan de 7 jours pour reprendre la main sur votre agenda.

Auteur: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br