



Nous allons aborder le thème suivant :
Travailler sa gestion du temps
pour trouver son équilibre

Coach Prisca Nadine



PROGRAMME

1. DEFINITION DES TERMES
2. COMMENT GERER SON TEMPS
 1. Vision/Mission
 2. Objectifs
 3. Actions
3. LES 11 LOIS DE LA GESTION DU TEMPS

DEFINITION DES TERMES

○ LE TEMPS

On pourrait définir le temps comme étant l'organisation chronologique des événements qui rythment soit de manière cyclique soit de manière intempestive le déroulement de la vie de chaque être humain.

○ LA GESTION

Action ou manière de gérer, d'administrer, de diriger, d'organiser quelque chose.

DEFINITION DES TERMES

La gestion du temps est le processus d'organisation et de planification de la répartition de votre temps entre différentes activités.

Faites les choses correctement et vous finirez par **travailler plus intelligemment, et non plus dur**, pour en faire plus en moins de temps, même lorsque le temps est compté et que la pression est élevée.

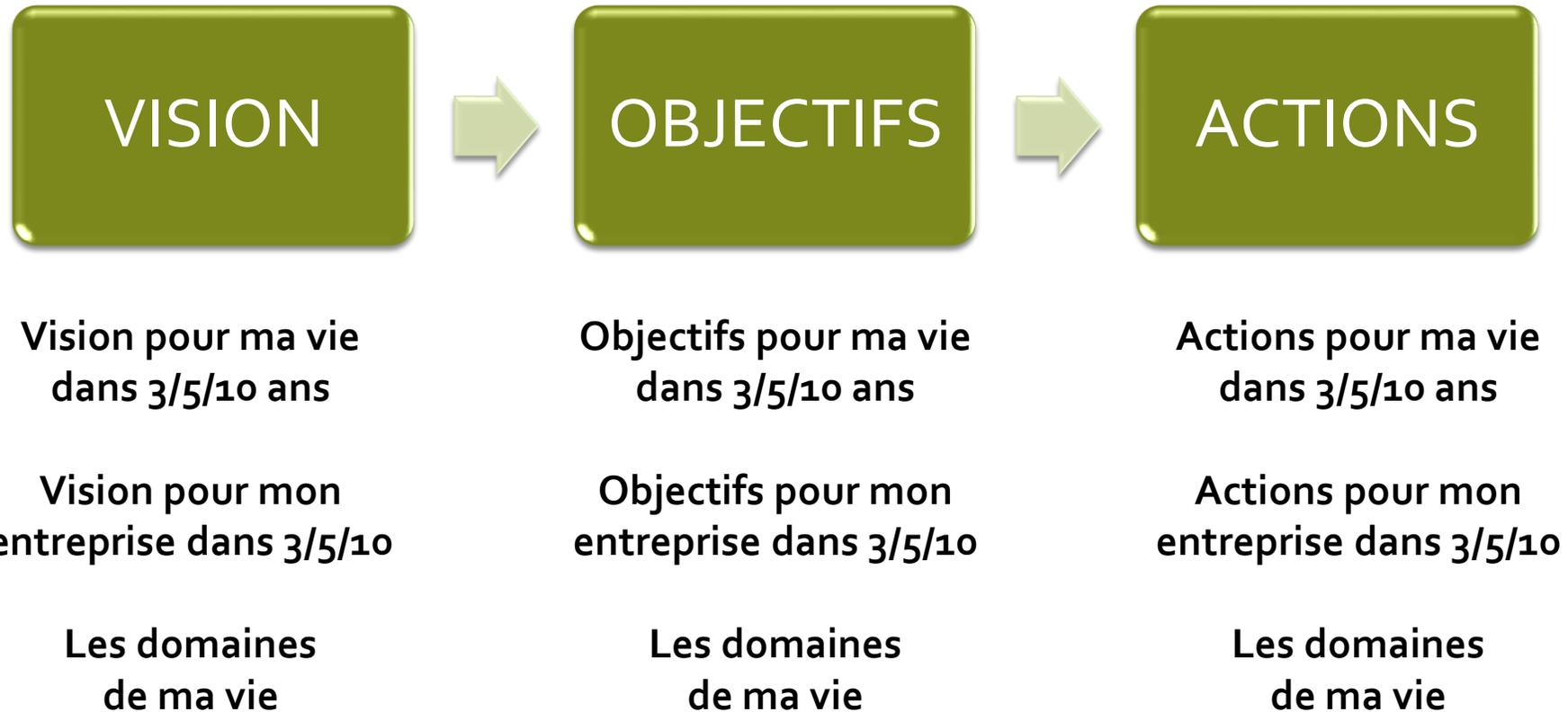
POURQUOI GERER SON TEMPS ?

- **L'argent c'est le temps** : nous échangeons notre temps pour gagner de l'argent. Nous devons donner autant de Valeur à notre temps qu'à notre argent.
- **Une ressource limitée**

DEFINITION DES TERMES

Pourquoi gérons-nous mal notre temps ?

PAR OÙ COMMENCE LA GESTION DU TEMPS ?



TEMPS

MA VISION / MES OBJECTIFS / MES ACTIONS 2022

VISION 2022 (Vie & Business)

OBJECTIFS	RESULTATS CLES	ACTIONS MASSIVES	PRIORITE SEMAINE 1 à 12	DELAIS



**ROUTINES
EQUIPE
DONNEES
PROCEDURES**

OBJECTIFS

DECLINER

1

Qu'est-ce que
je veux ?

2

Comment j'y
arrive ?

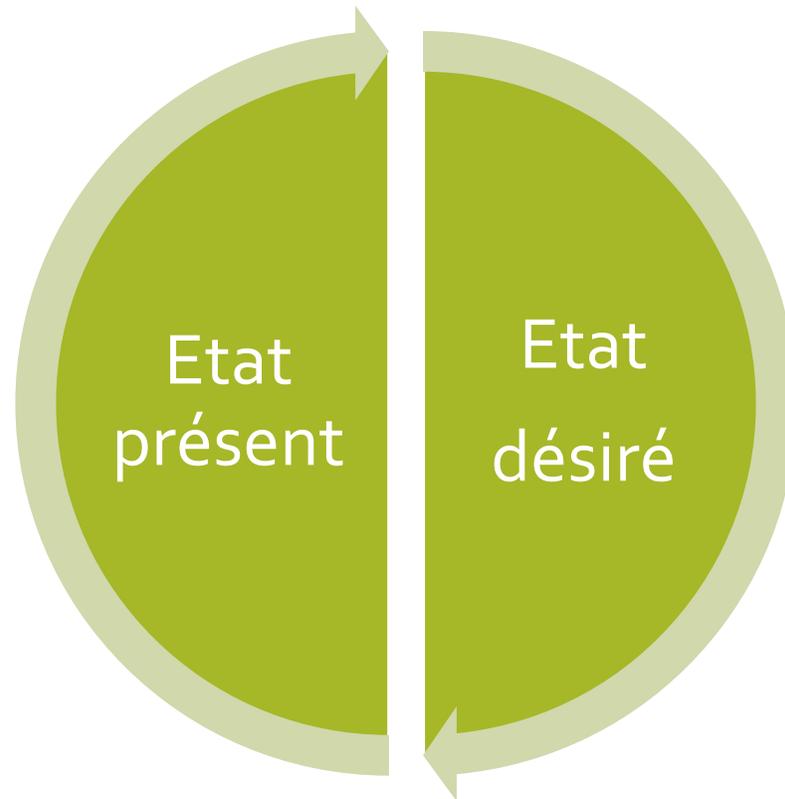
3

Est-ce que j'y
crois ?

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS



Un objectif c'est le gap entre ton état présent et ton état désiré.

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

Ma méthode ESPER pour tes objectifs

1 Etablir

2 Stratégie

3 Planifier

4 Exécuter

5 Réviser

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

Ma méthode ESPER pour tes objectifs

1

Etablir = bien définir mes objectifs
Travailler sur un seul objectif à la fois

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

Ma méthode ESPER pour tes objectifs



2

Stratégie = comment je fais pour y arriver ? Qui peut m'aider ? Que dois-je changer dans mon quotidien ?

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

Ma méthode ESPER pour tes objectifs

3

Planifier = t'asseoir et réfléchir à chaque action

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

Ma méthode ESPER pour tes objectifs

4

Exécuter = agir même quand tu n'en as pas envie

Te choisir par rapport aux autres

Mettre chaque chose à sa place dans ta vie

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

Ma méthode ESPER pour tes objectifs

5

Réviser = tu ne peux pas contrôler
ce que tu ne mesures pas

Avoir des bilans hebdomadaires,
mensuels, trimestriels

ACTIONS

RAYONNER

1

Je me connais

2

Je sais comment je
fonctionne

3

Les résultats que
j'obtiens dans la vie

**Nous obtenons en permanence
des résultats dans notre vie.**

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

Je me connais

L'action ne commence pas par l'action

CONNAISSANCE DE SOI

- Talents/Dons et forces
- Traits de personnalité

CONDITIONNEMENTS

- Vision du monde
- Croyances

FONCTIONNEMENTS

- Source d'énergie
- Source de motivation

Tests de personnalité

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

J'adapte mes objectifs à mes forces

ETAPE 1

- Identifier tes objectifs

ETAPE 2

- Reconnais tes forces, dons et talents naturels

ETAPE 3

- Applique tes forces, dons et talents naturels à tes objectifs

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

La clé pour avancer rapidement dans la vie

**Une action à la fois
un changement à la fois**

**1mois = 1changement
12mois = 12 changements**

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

ORGANISER MON MOIS

Toutes les fins de mois, je dois faire :

- **Le bilan de mes objectifs**
- **Mon budget mensuel; répartition des dépenses par chapitres**
- **Mes objectifs du mois**
- **Mes courses**
- **Les activités familiales**
- **Planifier un activité pour prendre soin de moi**

**VISION
MISSION**

OBJECTIFS

ACTIONS

ORGANISER MA SEMAINE

DIMANCHE

Le thinking time

Chaque dimanche, prendre 30mn pour réfléchir à 3 questions :

1. Quelles sont mes priorités de la semaine ?
2. Quelles sont mes 3 actions quotidiennes pour chaque priorités?
3. Comment je prends soin de moi cette semaine ?

Inscrire sur ton planner, plateforme evir

ORGANISER MA SEMAINE

LUNDI - VENDREDI

- Mes actions clés pour atteindre mes objectifs sont définies

Bloc stratégique – 1 fois par semaine : Bloc de 3h de « Temps Stratégique » chaque semaine pour un travail en profondeur (pas de téléphone, pas de réseaux sociaux, pas de mails, pas de whatsapp)

Bloc tampon – 1 à 2 fois par jour : Bloc de 1h pour les activités à faible valeur (email, etc...)

Bloc pause – 1 fois par semaine pour faire du non-travail. S'éloigner du travail est important pour se ressourcer et rester affûté.

ORGANISER MA SEMAINE

VENDREDI

L'after week reflecting

Chaque vendredi soir, je prends 15mn pour répondre à ces questions :

1. De quoi suis-je reconnaissant cette semaine ?
2. Qu'est-ce qui a fonctionné ? Quelles sont mes victoires ?
3. Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?
4. Qu'est-ce que j'en apprend ?
5. Comment puis-je améliorer, implémenter ou systématiser cela dans le futur ?

MES ROUTINES MATINALES/DU SOIR

ROUTINE DU MATIN			
Activités qui me dynamisent mentalement	Activités qui me dynamisent spirituellement	Activités qui me dynamisent émotionnellement	Activités qui me dynamisent physiquement
Je veux me réveiller à _____. Je veux terminer ma routine matinale à _____.			

ROUTINE DU SOIR			
Activités qui me détendent mentalement	Activités qui me détendent spirituellement	Activités qui me détendent émotionnellement	Activités qui me détendent physiquement
Je veux commencer ma routine du soir vers : _____ Je veux être au lit vers : _____			

MA SEMAINE IDEALE SUR EXCEL OU DANS TON PLANNER

DATES	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
DATES	21	22	23	24	25	26	27
05:00 - 05:30	Realiser matinale						
05:30 - 06:00	Realiser matinale						
06:00 - 06:30	Realiser matinale						
06:30 - 07:00	Preparation des enfants pour l'école						
07:00 - 07:30	Prêt à l'école / Départ Bureau						
07:30 - 08:00	STRATEGIC TIME	Clients business	VISITE clients	Life planners 2023	Bilan de la semaine et planification	SPORT	Celle
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00	RENNION TEAM	Life planners 2023	VISITE clients	Life planners 2023	Bilan de la semaine et planification	Famille	Celle
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00	Activités & Equilibre				Administration et finances	Famille	Free time
11:00 - 12:00							
12:00 - 12:30	Clients EVIE	Clients EVIE	Sport/Devoirs/RE BY médecin	EVIE	Free time	Famille	Planification semaine et semaines Prénatal
12:30 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00	Clients EVIE	Clients EVIE	Sport/Devoirs/RE BY médecin	Clients business	Free time	Famille	Planification semaine et semaines Prénatal
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00	SPORT	Lien marketing de groupe	Celle de soir	SPORT	Free time	Famille	Planification semaine et semaines Prénatal
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00	SPORT	Lien marketing de groupe	Celle de soir	SPORT	Free time	Famille	Planification semaine et semaines Prénatal
17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00	SPORT	Lien marketing de groupe	Celle de soir	SPORT	Free time	Famille	Planification semaine et semaines Prénatal
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00	SPORT	Lien marketing de groupe	Celle de soir	SPORT	Free time	Famille	Planification semaine et semaines Prénatal
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00	MAISON						
20:00 - 20:30	MAISON						
20:30 - 21:00	Lecture biblique & Planification de la journée de demain						
21:00 - 21:30	Lecture biblique & Planification de la journée de demain						
21:30 - 22:00	Lecture biblique & Planification de la journée de demain						
22:00 - 23:00	Lecture biblique & Planification de la journée de demain						
23:00 - 24:00	Lecture biblique & Planification de la journée de demain						
CODE	NON NEGOTIABLE	PERSONNEL	PRISANAB	MAISON/ENFANTS	NEW PROJETS	CONSULTANCE	FREE TIME

Loi de Pareto – sur les résultats tu te concentreras.

Loi de Parkinson : des délais courts et réalistes tu te fixeras

Loi d'Illich : des pauses régulières tu te donneras.

Loi de Laborit : par le plus difficile tu commenceras.

Loi de Carlson : sur une tâche à la fois tu te concentreras.

Loi de Douglas : ton bureau chaque jour tu rangeras.

Loi de Murphy : anticiper toujours tu feras.

Loi de Swoboda-Fliess : à ton rythme biologique tu t'adapteras.

Loi de Hofstadter : prévoyant tu seras.

Loi de Fraise : de l'intérêt à ton travail tu porteras.

Loi de Taylor : dans le bon ordre tes tâches tu réaliseras.

LES 11 LOIS DE LA GESTION DU TEMPS

Checklist Personnelle

	OUI	NON	EN COURS
Ma vision de vie pour 3 ans est claire			
Mes objectifs annuels sont clairs			
Mes actions sont définies			
Je me connais « parfaitement »			
Ma semaine idéale est claire			
Mes routines sont définies			



Merci pour votre écoute

**et très bon
week-end !**