

## FICHE OUTIL

### Gestion de votre temps



#### Objectif

- Passer votre temps à réaliser ce qui compte vraiment pour vous.



#### Réflexion

« *Le temps est un choix.* » Laura Vanderkam

Il y a 168 h par semaine. Il est essentiel de dédier un maximum de notre temps pour ce qui compte vraiment. La clef de la gestion du temps c'est la gestion de nos véritables priorités de vie. Le temps est élastique, il s'étire pour nous nous permettre de mettre ce que nous choisissons. Faites en sorte que chaque minute de votre temps passé soit un choix.



#### À vous de jouer !

Après avoir réalisé une réflexion globale sur les priorités de votre vie (Cf fiche empreinte de vie par exemple), imaginez que c'est la fin de l'année à venir. Cette année a été une formidable année professionnellement et personnellement. Notez 3 à 5 choses que vous avez faites pour la rendre si extraordinaire. Sur la bases de ces actions, notez vos priorités pour cette année. (N'hésitez pas à les découper en étapes réalisables si besoin.)

Notez ensuite vos priorités en premier dans votre agenda. Pour cela, pensez à votre prochaine semaine avant d'y être. Commencez par imaginer la semaine à venir afin d'y intégrer à l'avance ce que vous allez faire pour oeuvrer sur vos véritables priorités. Notez ces temps précieux dans vos agendas.