



Que trouvez-vous de plus difficile dans la gestion de votre temps ?



Quand il y a trop de choses à faire rapidement

 **Prendre conscience de ses comportements**

Reconnaître son comportement

RÉACTIF
PROACTIF



Se responsabiliser face à la gestion de son temps



Principes fondamentaux pour être **efficace et efficient**



 **Concepts essentiels en gestion du temps**



Savoir clarifier les demandes et les mandats



Reconnaître les symptômes

 **Les 4 maladies de la gestion du temps**



S'auto évaluer VS les 4 maladies

 **Plan de cours Optimisez votre temps: avec la méthode Gamonnet**

TEMPSDINITE®
«Je manque de temps!»




Décrire ce qu'il faut mettre à son agenda pour **visualiser sa charge de travail**

Analyser l'urgence d'une tâche


LIFOPHILIE®
«Vite, c'est urgent!»




Distinguer **l'importance de l'urgence**

Expliquer **comment prioriser** une tâche

CHRONPHAGIE®
«Pas moyen d'être tranquille!»



Prendre conscience de l'importance de penser à soi et à sa santé

 **Solutions pour soigner les 4 maladies**


OÛTE®
«Je n'ai pas le choix!»



Savoir **négocier**

 **La méthode en 12 étapes**

Faire le point sur les changements que je vais apporter pour mieux gérer mon temps et ma vie.

 **Outils**

Identifier les outils et les moyens pour se discipliner et passer à l'action



Plus d'efficacité
Plus de temps libre
Moins de stress