

## Les 10 règles d'or pour mieux gérer son temps

- 1- Lister la veille (ou le matin même) TOUT ce que l'on doit faire dans la journée.
- 2- Placer les travaux nécessitant le plus de concentration (ou de courage) dans la première partie de la matinée.
- 3- Prioriser les actions, en lâchant définitivement prise sur le superflu, l'inutile ou l'excès de perfection.
- 4- Comprendre sa procrastination (tendance à repousser à plus tard) : qu'est-ce qui me fait peur à l'idée de commencer cette tâche ?
- 5- Prendre en considération les périodes de baisse de vigilance, généralement vers 11h30 ou 17h.
- 6- Connaître ses limites et accepter qu'il y en ait. Considérer que dire « non » à certains travaux est un facteur incontournable de réussites pour d'autres.
- 7- Considérer les activités à mener à bien sur une semaine. Décider de répartir ces activités, pour les équilibrer, plutôt que les envisager comme s'accumulant.
- 8- Fuir les chronophages : personnes ou activités qui ne servent qu'à vous faire perdre votre temps. Il n'est pas toujours utile d'ouvrir sa boîte mail 12 fois par jour...
- 9- Considérer son emploi du temps en laissant de la place aux cinq principaux domaines de vie : travail/activité, couple, famille, amis et vie personnelle (les activités que l'on ne fait QUE pour soi).
- 10- Se fixer des objectifs, des délais et s'Y TENIR, quoi qu'il arrive. Il sera toujours temps de recadrer la fois suivante (l'expérience paye !).

Si vous souhaitez améliorer - ou approfondir- ces comportements,

**L'Espace du Calme** est là pour vous !

Séances individuelles, ateliers ponctuels ou cours réguliers sont organisés pour vous permettre de (re) découvrir vos potentiels.

Consultez d'autres astuces et le programme complet des activités sur le blog :

<http://espaceducalme.canalblog.com>



**L'Espace du Calme**  
9 bis, Bd Jean-Jaurès  
92100 Boulogne  
06 07 08 86 88  
[www.espaceducalme.com](http://www.espaceducalme.com)