

GESTION DU TEMPS

INTRODUCTION

La gestion du temps est un sujet abordé dans quasiment tous les coachings :

- Comme problématique d'entrée (symptômes : procrastination, retard, difficultés administratives, impossibilité de réaliser ses projets),
 - Ou en conséquence d'un objectif qui a été fixé (ex. : se dégager du temps pour une nouvelle activité ou changer de vie).
- Ici, je vous propose différents outils qui pourront vous être utiles à différentes étapes.
- Il n'y a pas de solutions miracles : ne me croyez pas, testez !
- Ne vous insultez pas en cours de route si vous n'arrivez pas à mettre les choses en place aussi vite que vous le souhaiteriez, ceci est un apprentissage.

I. VOUS

Votre premier outil de gestion du temps c'est VOUS.

Si vous êtes fatigué, inefficace, ou que vous ne respectez pas vos besoins physiologiques, vous perdrez du temps. Ces besoins varient selon chaque individu, selon les périodes de notre vie et selon les saisons.

1. QUELS SONT VOS BESOINS BASIQUES ?

Attention! Si vous ne vous sentez pas en forme, contactez en premier lieu votre médecin pour établir un bilan de santé. Dans certains cas, une carence en fer ou en vitamine peut expliquer un manque d'efficacité et d'énergie.

Prenez soin de vous en vous faisant accompagner par des professionnels experts.

A. LE SOMMEIL

De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ?

Pour le savoir, allez vous coucher quand vous ressentez la fatigue et réveillez-vous naturellement pendant au moins une semaine. L'idée est de respecter ce rythme sans être radin avec vous-même car le sommeil conditionne le bon fonctionnement de nombreux aspects de performance physiques et mentaux.

Respectez-vous votre besoin de sommeil ?

Si ce n'est pas le cas, qu'allez-vous concrètement mettre en place pour améliorer cela ?

Allez-y progressivement et commencez par une action simple et réalisable rapidement.

B. LE MOUVEMENT

Nous avons parfois besoin d'activité sportive quand nous menons des vies sédentaires. La marche peut suffire, si elle est pratiquée régulièrement et suffisamment longtemps. Mais certaines personnes auront besoin d'activités plus dynamiques, ou permettant l'expression artistique.

Respectez-vous votre besoin de mouvement ?

Si ce n'est pas le cas, qu'allez-vous concrètement mettre en place pour améliorer cela ?

C. LE REPOS

Le temps de repos est indispensable, mais propre à chacun. Sans repos le cerveau fonctionne mal. **Attention**, repos n'est pas synonyme de sommeil !

Quelle activité vous repose ? vous détend ? vous permet de récupérer ? Respectez-vous votre besoin de repos ? Si ce n'est pas le cas, qu'allez-vous concrètement mettre en place pour améliorer cela ?

Listez au moins trois choses qui vous reposent et assurez-vous d'y réserver suffisamment de temps dans votre journée/semaine.

D. L'ALIMENTATION

Manger en trop grande quantité, mal, ou trop vite fatigue l'organisme car l'énergie du corps est utilisée pour la digestion.

Mangez-vous ce qui vous fait du bien ? Quel repas préférez-vous ?

Certaines personnes sautent le petit-déjeuner ou mangent peu le soir. D'autres se sentent bien en mangeant souvent, ou préfèrent manger végétarien/vegan, ou encore sans gluten. Faites un test sur une semaine.

La meilleure boussole est celle de vos sensations.

Pensez aussi à boire de l'eau, idéalement filtrée et en dehors des boissons chaudes.

Respectez-vous vos besoins alimentaires ?

Si ce n'est pas le cas, qu'allez-vous concrètement mettre en place pour améliorer cela ?

Pour aller plus loin, vous pouvez prendre rendez-vous avec un.e expert.e pour faire le point : un.e naturopathe ou un.e praticien.ne ayurvéda par exemple.

E. L'AIR

Et oui, respirer c'est vital !

- Faites des exercices de respiration.

L'impression de courir ou d'être essoufflé.e est souvent liée à une respiration artificielle (voire à des apnées).

Si vous vous sentez oppressé.e ou stressé.e, prenez trois grandes respirations en fermant les yeux, tout simplement.

Prenez 5 minutes pour tester cet outil aux multiples bénéfices, simple et gratuit.

Cohérence cardiaque : <https://lafetedubienetre.com/coherence-cardiaque/>

- Respirez au « grand air » (forêt, montagne, bord de mer).

Respectez-vous votre besoin d'air ? Si ce n'est pas le cas, qu'allez-vous concrètement mettre en place pour améliorer cela ?

Attention à la fatigue, à l'épuisement, et au burn-out (anxiété, maladies chroniques, dépression, etc.).

2. L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

Souvent cette question émerge lorsque les personnes sentent qu'elles ne consacrent plus assez de temps à leur vie personnelle (famille, loisir, amis).

La première chose à examiner est votre temps de travail RÉEL.

Où placez-vous votre limite entre vie professionnelle et vie personnelle ?

En soirée ? en week-end ?

Comptez vos heures de travail pendant deux ou trois semaines en tenant compte de toutes les activités consacrées à votre activité professionnelle (temps de trajet, rendez-vous, recherche, dîners, etc.).

Que constatez-vous ?

Rapportez ce nombre d'heures à vos revenus (après impôts) et obtenez ainsi votre taux horaire réel.

Que constatez-vous ?

Faites une moyenne de vos heures travaillées par semaine puis calculez vos heures par mois puis par année en prenant en compte vos vacances.

Que constatez-vous ?