

Gestion temps, la clé pour une meilleure vie

Soumis par

16-04-2008

Dernière mise à jour : 18-04-2008

Gestion temps

La gestion du temps consiste principalement à se focaliser sur ses objectifs. Le principe de Pareto ou la règle du 80/20 dit que 80% du résultat espéré est généré par 20% d'un temps bien géré. Cela peut aussi être interprété comme 80% des efforts qui n'avaient pas une bonne gestion du temps produisent seulement 20% des résultats espérés. Cela démontre combien une bonne gestion du temps peut augmenter votre rentabilité et vous libérer du temps pour votre famille, amis et loisirs.

La gestion du temps n'est pas une science précise et ne consiste pas en une liste de règles fixes à appliquer pour pouvoir bien gérer son temps. Chacun est différent et par conséquent la gestion du temps doit être abordée sous une autre approche pour chaque personne. Mais il ya quelques règles fondamentales qui donnent une bonne base pour progresser dans la gestion du temps. Ces règles sont les suivantes :

- Fixer des objectifs précis
- Planifier
- Tenir une to-do-list
- Prioriser les tâches à exécuter en fonction de leur importance et urgence
- Diviser les grandes tâches en séries de plus petites

Ces principes de bases peuvent être affinés avec le temps et l'expérience ou en fonction des besoins spécifiques de chacun.

Malheureusement la gestion du temps invoque plus de connaissances que ces règles fondamentales exposées dans le paragraphe précédent. Des capacités comme le pouvoir de décision, le jugement critique et l'intelligence émotionnelle sont des éléments essentiels au développement d'une personne.

Chaque connaissance que vous obtenez durant votre vie et formation compte et doit être prise en compte et appliquée dans votre gestion du temps. Le but d'une bonne gestion du temps est d'avoir un style de vie équilibré.

Malheureusement, un style de vie équilibré résultant d'une bonne gestion du temps est quelque chose que beaucoup n'arrivent pas à obtenir.

La but de la gestion du temps est d'atteindre ces objectifs non pas d'être sur occupé.

Une bonne gestion temps doit permettre d'améliorer 6 aspects de votre vie qui sont :

- Physique aspect implique, un corps sain, moins de stress et fatigue
- Intellectuel aspect implique, apprendre et développer ces capacités mentales
- Social aspect implique, développer des relations sociales
- Carrière aspect implique, les études et le travail
- Emotionnelle aspect implique, les émotions et comment les faire connaître
- Spirituelle aspect implique, une recherche personnelle sur le sens de la vie

Comme il est difficile d'avoir des tâches à faire chaque jour pour chacun de ces 6 aspects essentiels à une vie équilibrée. Il vous faudra déterminer lequel de ces aspects de votre vie est négligé et lui donner plus

d'attention. Déterminer quels aspects manquent d'attention pour obtenir une vie équilibrée fait partie intégrante de la gestion du temps. Votre personne est construite en se basant sur chacun de ces aspects. Si vous dévalorisez un seul de ces aspects, c'est comme négliger une part de vous-même.

Un des meilleurs moyens de s'initier à la gestion du temps et par la même occasion améliorer votre vie, est de suivre les quelques conseils suivant :

- Réviser ses objectifs qu'ils soient à moyen ou long terme. Vous pouvez faire cela en tenant une liste que vous mettrez à jour régulièrement et qui soit toujours accessible et visible.
- Déterminer quelles tâches sont nécessaires et quelles ne le sont pas pour atteindre vos objectifs fixés dans le point précédent ainsi que quelles sont les activités nécessaires au développement des 6 aspects fondamentaux pour une vie équilibrée.
- Garder un historique de vos tâches accomplies, cela vous permettra d'analyser vos points forts et points faibles

et améliorer votre gestion du temps.

- Éviter la procrastination et essayez d'exécuter les tâches nécessaires immédiatement.
- Chacun de nous a un rythme biologique différent qui correspond à des heures de pointe au niveau de la concentration et du rendement. Apprenez à vous connaître et entreprenez les tâches les plus pénibles durant vos pics de concentration et rendement.
- Se récompenser lorsque l'on termine une tâche difficile est très efficace pour se motiver et améliorer sa gestion du temps.
- Apprendre à dire non. Cela est plus facile à dire qu'à faire si vous me permettez l'expression. Cela est aussi valable pour la famille et les amis, mais attention. Il faut bien connaître les limites et ne pas en arriver à dire non à tout.
- Essayer d'obtenir la collaboration de personnes autour de vous qui bénéficient directement de votre gestion du temps.
- Être positif améliore non seulement votre gestion du temps mais aussi la qualité de votre vie

Ce sont quelques points essentiels pour apprendre à mieux gérer votre temps et obtenir une vie plus équilibrée. Un dicton populaire en gestion du temps dit : La gestion du temps c'est l'art et la science de construire une vie meilleure. Commencez la gestion de votre temps avec ces quelques conseils, vous aiderez à trouver le chemin d'une vie mieux équilibrée et ouvrira la porte à de nouvelles opportunités pour vous développer.

Demandez votre ebook gratuit des "59 secrets et techniques d'organisation du temps" de Christian Godefroy sur le site gestion du temps <http://www.gestion-temps.portalaction.com>

Laurent Infopreneur et rédacteur sur le site gestion temp de portalaction.com
