

- Comment et pourquoi utiliser une approche globale ? Savoir déterminer et planifier les objectifs.
- Une méthode en sept étapes pour établir et atteindre ses objectifs préfixés.
- Les règles des 10/90 et des 80/20.
- Prendre le contrôle de la séquence des événements.
- Comprendre et utiliser la méthode A.B.C.D.E.
- Conséquences de faire ou ne pas faire.
- Exercice: Liste des objectifs, planification, recherche des priorités 10 ou 20%, évaluation attribution cotation (ABCDE).

Comment vaincre la procrastination ?

- Qu'est-ce que la procrastination ? Connaître ses domaines de résultats clés.
- Utiliser la loi de l'efficacité forcée.
- Identifier ses contraintes majeures.
- Appliquer la théorie du baril de pétrole.
- Mettre à profit ses talents particuliers.
- Devenir un étudiant à vie.
- Exercice: Lister ses domaines de résultats clés, recherche de l'objectif le plus important sur le plan professionnel actuel.

Accomplir davantage en moins de temps

- Augmenter ses pouvoirs personnalisés.
- Devenir son propre "cheerleader" pour s'automotiver.
- Pratiquer la procrastination créative.
- Utiliser la technique du salami et du gruyère.
- Repérer et accomplir les tâches les plus difficiles.
- Le vieil adage "avaler le crapaud".
- Exercice: Liste des domaines de procrastination, recherche d'activités mineures, décompte du temps perdu, utiliser l'outil de contrôle.

La gestion des tâches

- Une fois identifiées, comment prioriser ses tâches ? L'importance d'une bonne planification.
- La possibilité de la délégation.
- La gestion du stress dans tout cela.
- Trouver le bon rythme.
- Capitaliser sur vos actions.
- Exercice: Mise en place d'une gestion des tâches pour un cas concret.

La mise en application

- Se poser les bonnes questions.
- Déterminer son "TOP5".
- Cloisonner sa vie professionnelle, personnelle, sociale.
- Programmer en fonction du court, moyen et long terme.
- Quels avantages y a-t-il à tirer de tout cela ? Exercice: Engagement par écrit et à l'oral des objectifs à atteindre pour la semaine et le mois suivant et des moyens prévus pour les atteindre.