Grenoble Soirée Inter Réseaux - 16 octobre 2014

Entrepreneuriat et gestion du temps

la **POSSIBLE** équation

FEDER&SENS
Votre atout c'est vous !

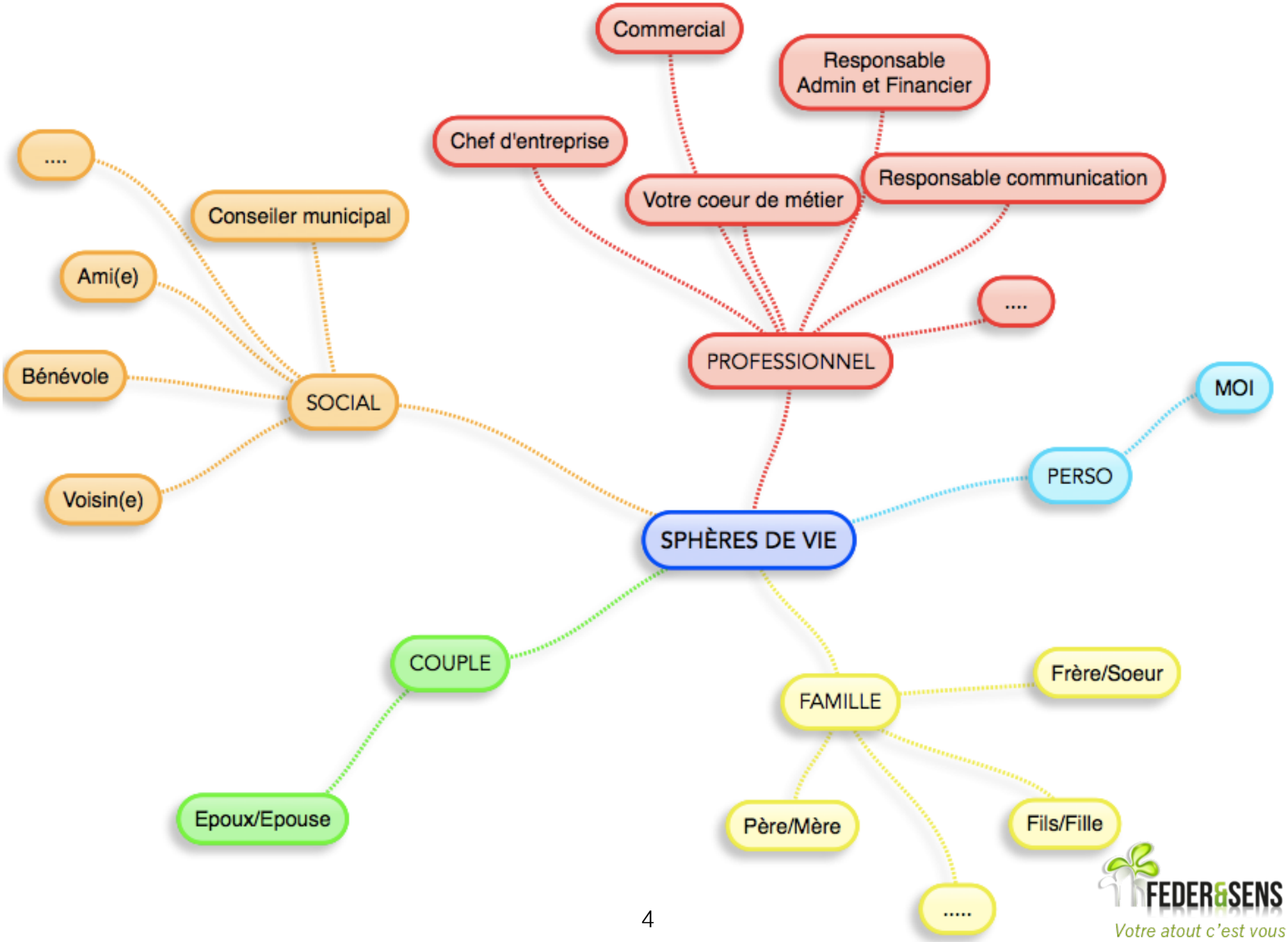
“Avoir du temps, c’est posséder le bien le plus précieux pour celui qui aspire à de grandes choses.”

Plutarque

FEDER&SENS
Votre atout c’est vous !

FEDER&SENS
Votre atout c'est vous !

Identifiez les rôles de votre vie

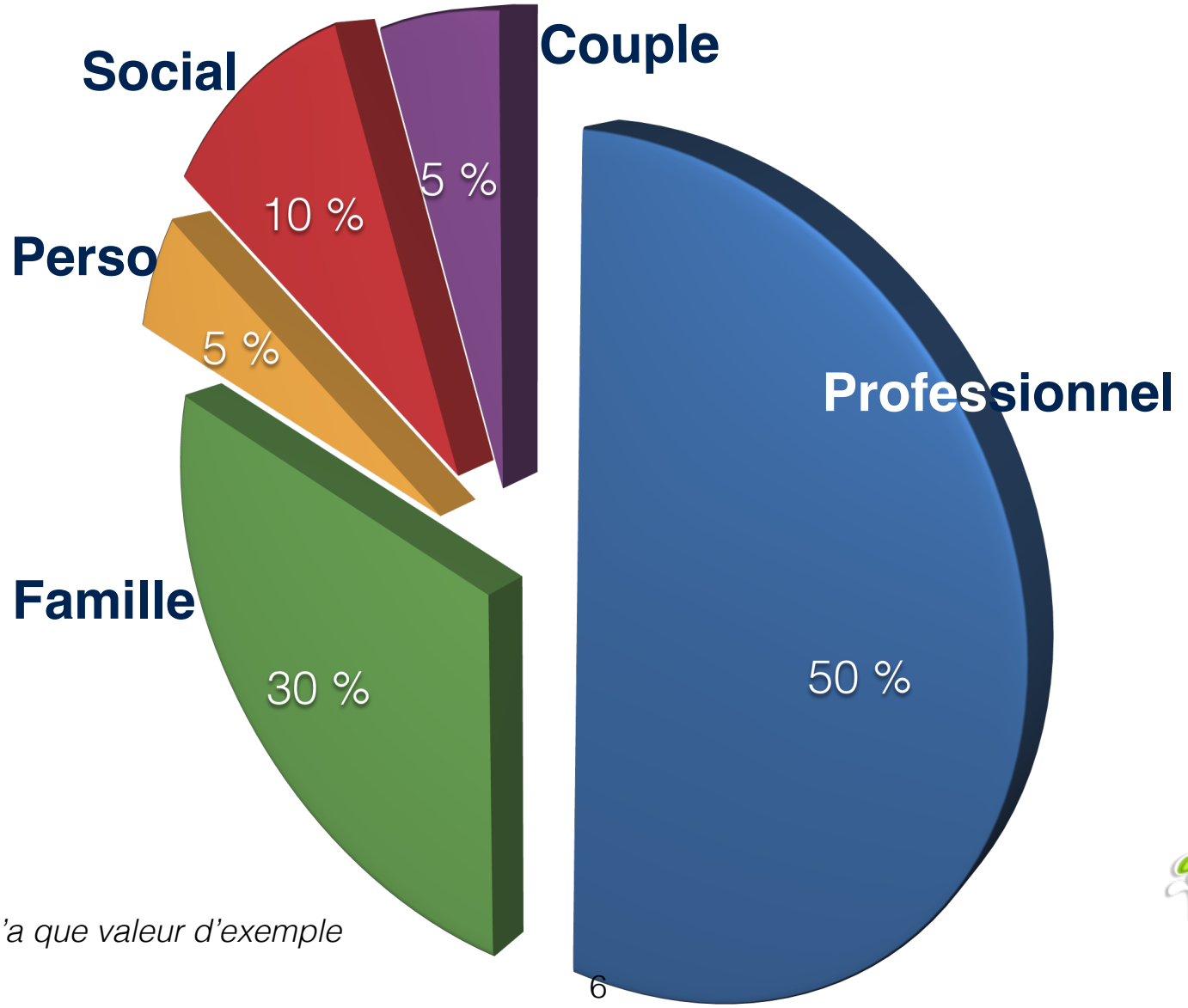


FEDER&SENS
Votre atout c'est vous !

Faites le point sur ce qui est **important** pour vous

FEDER&SENS
Votre atout c'est vous !

Quel est votre équilibre idéal ?*



** ce diagramme n'a que valeur d'exemple*

FEDER&SENS
Votre atout c'est vous !

7 principes

pour gagner en efficacité

FEDER&SENS
Votre atout c'est vous !

Principe n° 1 :
Fixez vous des objectifs

Un objectif est la déclaration spécifique d'un résultat attendu.

- Spécifique
- Mesurable
- Ambitieux
- Réalisable
- Temporel

smart

FEDER&SENS
Votre atout c'est vous !

Principe n°2

Préparez votre journée

Principe n°3

Priorisez vos activités

Principe n°4

Hiérarchisez vos tâches

	IMPORTANT	NON IMPORTANT
URGENT	*U/I*	*U/i*
NON URGENT	*u/I*	*u/i*

Principe n°5

Réalisez une tâche à la fois

Principe n°6

Regroupez les tâches de même nature

Principe n°7

Accordez-vous des temps de pause

R&SENS
Votre atout c'est vous !

Outils pratiques en ligne

- www.eisenhower.me
- www.producteev.com
- www.federetsens.fr
  - A télécharger : livre blanc « Conciliation et confort, une dynamique de l'équilibre de vie. »

Promos de fin d'année

- Pour toute inscription à l'une des sessions suivantes :
  - Gestion du temps et des priorités *(formation 2jours)*
  - Concilier vie pro-vie privée *(atelier 1 journée)*
  - Faire son auto-promotion à l'oral *(atelier 1 journée)*
- Bénéficiez de **10%** de réduction en mentionnant le code **ODBI161014** sur les sessions d'octobre à décembre.

Patricia Gautry
vous remercie !

www.federetsens.fr
contact@federetsens.fr
Tél : 06 79 17 15 47