



Programme

Bon temps



Bon temps

Prends le temps de réfléchir

Gérer notre temps et les multiples activités de notre rôle n'est pas toujours si facile, mais avec le bon état d'esprit et le bon comportement, vous pourriez avoir certains avantages, en disposant d'informations simples qui vous permettent de comprendre comment fonctionne notre cerveau, pour pouvoir le soutenir. Sachez que nous ne disposons pas d'une énergie infinie, mais de cycles énergétiques à utiliser au mieux. Que certaines activités réalisées doivent être conscientes et d'autres automatiques. Les urgences ne sont pas toujours de véritables urgences, mais elles doivent être gérées sans affaiblir les autres activités. Dans chaque rôle, il y a des activités stratégiques qui doivent être protégées et préservées, mais ne pas prendre soin de notre temps a des conséquences, même sur nos vies personnelles.

Bon temps

En bref

Le cours est un guide sur la gestion du temps et de l'énergie, en utilisant des métaphores telles que Tetris et la gestion d'une salle d'urgence. Différentes méthodes sont analysées pour optimiser la productivité, en tenant compte du rythme circadien et de la distinction entre les activités à haute et faible intensité énergétique. L'importance des pauses de récupération est soulignée et des conseils pratiques sont prodigués pour améliorer l'organisation du travail. Enfin, la nécessité d'équilibrer les activités exigeantes avec des activités plus relaxantes pour maintenir un haut niveau de performance est soulignée.

Combine des concepts de neurosciences, des exemples pratiques et des métaphores. Il souligne l'importance de comprendre le fonctionnement de notre cerveau et d'adapter nos activités aux rythmes naturels du corps pour optimiser les performances. L'objectif principal est de passer d'une gestion du temps souvent frustrante et inefficace à une gestion plus consciente, basée sur l'alternance d'activités à haute et basse énergie et sur l'importance des temps de récupération.

Points principaux

Le temps comme ressource démocratique mais définie et non infinie.

Il aborde la perception commune du temps comme une ressource insaisissable, souvent insuffisante pour mener à bien toutes les activités. Cependant, un point crucial est souligné : « Le temps est l'une des choses les plus démocratiques : nous en avons tous la même quantité chaque jour. Mais c'est précisément par la manière dont nous l'utilisons que nous déterminons sa qualité. Ce concept souligne que la clé n'est pas d'avoir plus de temps, mais de l'utiliser plus efficacement.

"Super-héros" et solutions inefficaces

La tendance à surestimer ses capacités et à rechercher des solutions rapides, comme travailler plus vite ou accumuler des tâches en retard, est mise en évidence. "La vitesse extrême n'est pas toujours amie de la qualité du résultat" Ces solutions, qualifiées de "insatisfaisantes", mettent en avant une approche qui ignore les limites physiques et mentales.

L'analogie de Tetris comme modèle d'activités

L'analogie du jeu Tetris est introduite pour représenter la nature imprévisible et variable des activités quotidiennes. Cette métaphore souligne que nous devons nous adapter aux tâches qui nous sont présentées et essayer de les assembler efficacement.



Bon temps

Étude de cas : l'effondrement du pont de Minneapolis

L'étude de cas de l'effondrement du pont de Minneapolis illustre comment des changements de comportements (approches et méthodes) peuvent conduire à des résultats extraordinaires.

La neuroscience du temps : rythmes et énergies circadiens

Il explore le fonctionnement de notre cerveau, notamment du cortex préfrontal, et son lien avec le rythme circadien. Il explique comment notre cerveau fonctionne avec des cycles d'énergie élevée et faible, avec des phases d'activité intense alternant avec des phases de récupération. L'importance de suivre ce rythme est soulignée pour optimiser les performances et éviter le burn-out.

Activités à forte et faible consommation d'énergie

Le concept d'activités à forte et faible consommation d'énergie est introduit, en comparant la différence entre une opération simple et une opération complexe. Les tâches à haute énergie nécessitent l'utilisation du cortex préfrontal, tandis que les tâches à faible énergie sont exécutées automatiquement par les noyaux gris centraux. La plupart de nos activités (95%) sont automatiques et il est essentiel de cultiver de bonnes habitudes.

La Division des Activités et de la Gestion des Urgences

La possibilité de diviser les tâches en phases plus petites et de les répartir tout au long de la journée en fonction de votre niveau d'énergie. Le thème des « urgences normalisables » est également abordé, c'est-à-dire les événements qui interrompent souvent le flux de travail mais qui peuvent être gérés de manière proactive, en leur consacrant un espace temps spécifique.

L'importance de la récupération

La récupération, c'est-à-dire les pauses, est présentée comme un élément fondamental pour maintenir des performances élevées. Sans pauses adéquates, les performances chutent considérablement.



Bon temps

| | N'importe quel rôle | Intermédiaires | Manager |
|---|---|---|---|
| 1 | <p>Temps et activités Solutions spontanées Effet Tetris Observation consciente</p> | | |
| 2 | <p>Vue générale Evolution des comportements Des actions justes, faites de la bonne manière Le temps comme ciment du résultat</p> | | |
| 3 | <p>Activités ordinaires Activités extraordinaires Méthode ou état d'esprit ?</p> | | |
| 4 | <p>Cerveau et temps Performances et temps de récupération Énergie et capacité de décision Rythme circadien</p> | | |
| 5 | <p>Performances élevées et faibles Flux énergétique quotidien Alternance Haut - Bas - Pause Risques d'écart du rythme circadien</p> | | |
| 6 | <p>Diviser les tâches Positionnement intelligent Urgences et urgences Leur placement temporel</p> | | |
| 7 | | <p>Suivi de votre temps Facteurs clés de succès dans le temps Comment les identifier, les protéger, les préserver Effets sur d'autres activités</p> | |
| 8 | | | <p>Étude de cas Félix Baumgartner</p> |
| | N'importe quel rôle | Intermédiaires | Manager |

