

# Time Saving

## Module 1 : Préparer son environnement

### Chapitre 1 : Bienvenue dans cette formation

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- Avec quelle(s) intention(s) suis tu cette formation ?
- Qu'espères-tu obtenir à la fin de cette formation ?
- Quels engagements vis-à-vis de toi-même, peux-tu faire ?

### Chapitre 2 : Maîtriser son espace physique, sujets et outils

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- Parmi les 5 outils que tu utilises le plus au quotidien, quel ton niveau de maîtrise ?
- Parmi les 5 sujets principaux que tu gères en direct, quel est ton niveau de maîtrise ?
- Imagine, tes espaces physiques et digitaux ronronnent en mode 5S, tu prends ou pas ?

### Chapitre 3 : Gérer la fatigue et le stress – sous partie 1

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- Quels sont tes signaux internes qui te disent “tiens, je me sens stressé ? fatigué ?”
- Dans ton contexte personnel, quel est ton besoin financier réel nécessaire ?
- Si demain, tu venais à perdre ton emploi, quel est ton plan de bataille détaillé ?

### Chapitre 3 : Gérer la fatigue et le stress – sous partie 2

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- o Comment fais tu pour te ressourcer ?
- o Au réveil, quel est ton niveau de fatigue et/ou stress ?
- o Et ton équipe, d'un point de vue global et par individu, quel est le niveau de stress et de fatigue ?

## **Chapitre 4 : De la théorie à la pratique**

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- o As tu déjà essayé des mesures de ce type pour travailler plus efficacement ?
- o Qu'est-ce que tu vas faire (de différent) pour rendre l'exercice plaisant ?
- o Quand vas-tu mettre en œuvre les différents points proposés ?