

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

- o Avec quelle(s) intention(s) suis tu cette formation ?
- o Qu'espères-tu obtenir à la fin de cette formation ?
- o 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

- o Parmi les 5 outils que tu utilises le plus au quotidien, quel ton niveau de maîtrise ?
- o Parmi les 5 sujets principaux que tu gères en direct, quel est ton niveau de maîtrise ?
- o 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

- o Quels sont tes signaux internes qui te disent “tiens, je me sens stressé ? fatigué ?”
- o Dans ton contexte personnel, quel est ton besoin financier réel nécessaire ?
- o 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 ?