

# Time Saving

## Module 3 : S'éviter de bosser

### Chapitre 1 : Filtrer les demandes

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

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

- A quoi tu dis NON à l'intérieur de toi quand tu dis OUI à ton interlocuteur ?
- Quand tu dis NON, c'est comment à l'intérieur de toi en terme d'émotion/ressentis ?
- Quelle moralité mets-tu derrière le terme : Être égoïste ?

### Chapitre 2 : Automatiser les tâches

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

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

- Quelles sont tes tâches récurrentes gourmandes en temps et/ou énergie ?
- Qu'est-ce que ces tâches permettent d'obtenir qui est nécessaire ?
- Quel est le coût réel de réalisation (achat/location + migration + montée en compétence) ?

- **Lien article :**

 [Les 3 clefs pour lutter contre le syndrome de l'objet brillant](#)

### Chapitre 3 : Déléguer les tâches

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

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

- Parmi les tâches que tu identifies, pour lesquelles es-tu prêt à assumer un loupé ?
- Parmi les personnes de ton équipe/entourage que tu connais bien, qui te semble être compétent et fiable ?
- Quel est ton discours intérieur (la p'tite voix dans ta tête) quand tu envisages de déléguer cette tâche à cette personne ?

- **Lien article :**

-  **3 bonnes raisons de faire confiance à votre équipe**
-  **La formule magique de l'équation de la confiance**

## 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*

- A quel endroit te semble-t-il le plus facile d'agir là tout de suite :
  - toi-même (filtres),
  - la technique (automatisation),
  - la relation à l'autre (délégation) ?
- Avant cette formation, à quel niveau avais-tu déjà agi ?
- Imagine-toi avoir mis en place les filtres, la délégation et automatisation, comment vis-tu le regard des autres sur tes journées devenues plus allégées ?