

01 – LES VOLEURS DE TEMPS : aide à l'identification

POUR AIDER avec les voleurs de temps : Ils peuvent être externes ou internes. Arriver à les identifier, c'est déjà minimiser leur impact

Ils existent sous 4 catégories principales :

1. **Outils d'information et communication chronophages** : tel, mail, réseaux sociaux, actualités, etc...
2. **Communication interpersonnelle** : bavardages, manque d'info ou de compréhension, conflits mal gérés, objectifs confus et changeants
3. **Organisation** : visiteurs improvisés, réunion fréquentes, trop longues, entretiens mal préparés par soi ou les autres, mauvaise orga des autres, démarches trop longues, manque ordre classement, manque de planification imprévue, erreur et urgences, tout a le même niveau de priorité, pas de planification de vos priorités au quotidien, à la semaine, etc
4. **Posture** : manque de concentration, difficulté à prendre une décision, difficulté à comprendre le changement, perfectionnisme, mauvaise délégation, fatigue stress, difficulté à gérer la pression des délais, procrastination, difficulté à dire non aux autres, ...

Voici un petit guide pour les identifier à l'aide de la description de votre semaine/journée.

Dans le tableau suivant, pour chaque affirmation, il s'agit de donner une note de 1 à 7 :

- La fréquence : 1 très rare / 7 très fréquent
- La gravité : 1 sans gravité / très grave

	Événements, ressentis, situations	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7	Score	Classement	
		Fréquence								Gravité									
1	Interruptions dues à des coups de téléphone																		
2	Entretiens non prévus avec des visiteurs																		
3	Réunions trop longues ou mal préparées																		
4	Réunions trop nombreuses																		
5	Politique de la porte ouverte																		
6	Mauvaise estimation des temps. Pas de délai limite																		
7	Manque d'instructions précises sur les objectifs, les priorités, les délais																		
8	Mauvais rangement des documents et manque d'organisation matérielle																		

