

L'art de l'efficacité sans le stress

Aller à l'essentiel et tracer son chemin dans la sérénité

Hélène WEBER – donnezdusens.fr

1

**Focaliser
son
attention**

1

Créez les conditions
qui vont neutraliser
vos sources de stress
et de distraction, et
renforcer votre
concentration

2

Soyez pleinement
présent à ce que
vous faites pour
gagner en plaisir et
en efficacité

2

**Définir des
objectifs en
hiérarchisant
ses priorités**

1

Prenez le
temps de
visualiser le(s)
résultat(s) que
vous souhaitez
obtenir à court,
moyen et long
terme

2

Adoptez une
vue
d'ensemble
de toutes vos
affaires en
suspens afin
de faire des
choix éclairés

3

Apprenez à
limiter le
nombre de vos
engagements
et à vous
défaire de ce
qui vous
éloigne de
l'essentiel

3

**Planifier
ses tâches**

4

Visualisez
l'avancée du
travail que
vous abattez
au fur et à
mesure et
célébrez vos
réussites

3

Prenez
conscience du
temps
nécessaire à
la réalisation
de chaque
tâche

2

Organisez vos tâches
AVANT de vous y
atteler
A jeter
A classer
A faire immédiatement
(- de 2 minutes)
A inscrire dans une
liste de choses à faire
(projets en cours,
cours, sujets à
discuter...)

1

Décomposez
chaque projet en
tâches
intermédiaires
concrètes,
mesurables et
définies dans le
temps