



HEURES PRÉCIEUSES

Connaissez-vous vos heures précieuses ? Ces heures où vous êtes le plus productif, ces heures de grand rendement ? C'est la période dans la journée, où vous accomplissez beaucoup, avec facilité et en peu de temps.

Scrutez votre journée type. Observez votre courbe d'énergie. À quel moment, êtes-vous le plus prolifique ? Vous les avez identifiées. Maintenant, regardez ce que vous faites pendant ces heures. En profitez-vous pour faire avancer à grands pas vos dossiers prioritaires? Non ? Réaménagez votre horaire en conséquence. Le résultat : Gain de temps !

Gardez vos tâches secondaires pour les moments où votre niveau d'énergie est plus bas. Peut-être pouvez-vous en déléguer certaines, et en omettre d'autres ? Votre productivité augmentera de façon significative et vous gagnerez un temps précieux.

Au lieu de travailler plus, vous travaillerez mieux.

Ceci s'applique aussi dans votre vie familiale. Concentrez vos tâches ménagères et familiales pour les moments qui sont le plus propice à leur réalisation. Pour le reste, allez jouer dehors...

Maintenant vous n'avez plus d'excuses : faites ce que vous aimez le plus !

Heidi Spühler

Coach certifiée et formatrice agréée

Alifera Coaching

heidi@alifera-coaching.com, www.alifera-coaching.com

Tél. 514-498-2525

Cell. 514-242-4913