



Les Fiches Conseil du Coach

Gestion du temps



FICHE 2

ÉTABLIR ET ORGANISER SES PROJETS

Du temps de votre vie active, vous aviez un rythme de vie et une organisation au quotidien bien définis : heure pour le réveil, horaires de travail et retour à la maison.

En devenant retraité, vous allez occuper votre temps libre comme vous le souhaitez, entre activités, rencontres familiales et amicales, jeux et loisirs et engagements sociaux par exemple. Pour en profiter au maximum, il est important d'établir et d'organiser vos différents projets.

Définir son projet personnel

- Identifier ses besoins : est-ce que j'ai besoin d'avoir beaucoup d'activités ? de bouger ? de voir beaucoup de gens ? ou bien est-ce que j'ai plutôt besoin de calme, de solitude ? dans quelle proportion ?
- Prendre en compte son rythme biologique : quels sont les moments dans la journée où je me sens bien pour mener une activité intellectuelle ? physique ? quels sont les moments où j'ai moins d'énergie, où j'ai besoin de faire une pause ou, pourquoi pas, une sieste ?
- Evaluer son réseau relationnel : est-ce que j'ai beaucoup d'amis, de relations ? est-ce que j'ai besoin / envie de rencontrer de nouvelles personnes ? avec quel profil et pour faire quoi ?

Organiser son temps autour de ce projet

- Poser sur le papier toutes les occupations et les envies, de façon à avoir plus de visibilité.
- Ne pas hésiter à reprendre un agenda pour organiser votre emploi du temps avec un calendrier d'occupations qui deviendront les étapes de vos semaines et de vos mois.
- Prévoir vos déplacements et voyages suffisamment tôt et parsemer ce calendrier de plages de respirations destinées à prendre soin de vous en toute quiétude.