



Les Fiches Conseil du Coach

Gestion du temps



FICHE 3

MIEUX MAÎTRISER LE TEMPS

Trouver le bon équilibre entre un manque d'activités ou trop d'activités qui au quotidien peuvent être la source d'ennui ou de surmenage, reste une des difficultés majeures de la gestion du temps à la retraite.

Deux options s'offrent à vous : soit laisser le temps libre diriger et contrôler votre vie, soit gérer et apprivoiser votre disponibilité.

Voici quelques conseils pour vous aider à mieux piloter votre temps libre. Vous êtes débordé ?

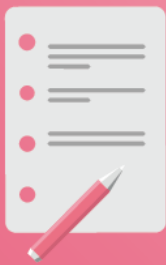
La solution : Prioriser

- Hiérarchiser les activités : quelle est celle que je veux privilégier, celle qui me tient le plus à cœur ? et les autres activités, quelle importance je veux leur donner ? quelles sont les contraintes auxquelles je ne peux échapper et celles que je peux limiter ?
- Ne pas se laisser déborder par les autres et Savoir dire non : pour quelles personnes est-ce que j'ai envie d'être disponible ? avec quelles limites ? quels sont mes « voleurs de temps » ? comment m'en protéger ?

Vous ne savez pas comment occuper votre temps ?

La solution : Anticiper

- Se fixer des objectifs : pour parvenir progressivement à prendre le contrôle de votre emploi du temps, commencer par vous fixer un objectif précis, simple et atteignable. Veiller à avoir chaque jour quelque chose à faire, quelqu'un à rencontrer
- Opter pour des activités cadrées : si vous ne parvenez pas à enclencher cette nouvelle organisation par vous même, inscrivez-vous dans un club ou une association pour pratiquer une activité qui vous attire. Vous serez porté par un cadre, sollicité pour des sorties, des réunions. Vous serez dans l'action et en goûterez les bienfaits



Les Fiches Conseil du Coach

Gestion du temps



Restez réaliste (ne prévoyez pas plus que vous ne pourriez effectuer) et ouverts (sachez saisir les opportunités) pour casser les automatismes dans lesquels vous pourriez vous enfermer...