

Gestion du temps vs stress en entreprise

Le 10/05/2017



Important : Un événement ou un dossier doit être considéré important lorsqu'il se rattache aux fonctions et aux responsabilités majeures de votre poste au sein de l'entreprise.

La difficulté est que nous considérons souvent comme important tout événement ou tout dossier qui produit un résultat gratifiant (au sens large du terme) ; mais ... est-ce important pour vous personnellement (carrière, visibilité, amour-propre, ...) ou pour l'entreprise ?

I
M
P
O
R
T
A
N
T

URGENT

Urgent : Un événement ou un dossier doit être considéré comme urgent si le fait de ne pas le traiter dans les plus brefs délais va entraîner - très probablement - des conséquences nuisibles, irréversibles, irrémédiables avec (parfois) l'impossibilité ultérieure de traiter à nouveau l'événement ou de le récupérer d'une manière ou d'une autre.

← URGENT

Temp
subi

Urgent / Important
PRIORITE 2

Non Urgent / Important
PRIORITE 1

Urgent / Non Important
PRIORITE 3

Non Urgent / Non Important
PRIORITE 4

Temp
choisi

I
M
P
O
R
T
A
N
T

Qu'est-ce qui fait que nous avons du mal à investir la priorité 1 ?

Nous sommes unique !

CONSCIENT

INCONSCIENT

Savoir dire non, affirmation de soi, procrastination, délégation, confiance en soi, confiance en l'autre,...

Nous sommes tous en capacité de choisir ce qui est bon pour nous...