



LE GESTIONNAIRE ET LA LOI D'ILICHTH!

DURÉE: 2 HEURES

i.e. 1 période de 120 minutes

DESCRIPTION:

- La diminution de la concentration et de la fatigue.
- Les réactions pernicieuses au travail sans fin.
- La qualité de vie au travail: une gestion du temps efficace!
- Savoir dire NON!
- Le travail superficiel et la santé mentale.

OBJECTIFS:

- Identifier ses propres cycles d'intensité au travail.
- Comprendre les différentes techniques de gestion du temps et des priorités.
- Comprendre les impacts de la fatigue au travail.
- Sélectionner la ou les techniques de gestion du temps et des tâches.

CONTENU:

La loi d'Illich, met en évidence un phénomène bien connu : au-delà d'un certain seuil, travailler plus ne signifie pas travailler mieux. La productivité d'une personne atteint un pic avant de commencer à décroître, voire devenir contre-productive. Cette théorie est pertinente dans le monde du travail actuel, où l'on valorise les longues heures de travail. Des études ont montré que des pauses à des moments opportuns, permettent d'améliorer la créativité et de réduire le stress. Pour appliquer la loi d'Illich, il est recommandé de structurer son temps en intégrant des moments de repos. Des outils comme la technique Pomodoro, la méthode ABCDE, la stratégie de Seinfeld, avaler la grenouille... illustrent bien ce principe. Travailler intelligemment, en respectant ses limites, permet d'être plus efficace, de faire moins d'erreurs et de se sentir moins épuisé.

EXERCICES:

- Planifier les étapes d'un travail dont les livrables sont à long terme.
- Planifier les étapes d'un travail dont les livrables sont à moyen terme.
- Planifier les tâches quotidiennes.
- Planifier les surprises.

PARTICIPANTS:

Tout gestionnaire sans distinction.



Ensemble,
faisons grandir
vos gestionnaires!