

La Maîtrise du Temps



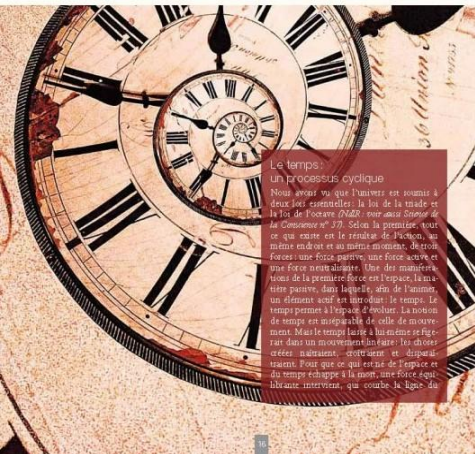
Pierre Moniz - Barreto 27 oct. 2015



**FASTER, FASTER,
UNTIL THE
THRILL OF SPEED
OVERCOMES
THE FEAR OF DEATH**

Vers une maîtrise du temps

par la transformation de la perception



SLOW BUSINESS

Pierre Moniz-Barreto

Ralentir au travail et en finir avec le temps toxique

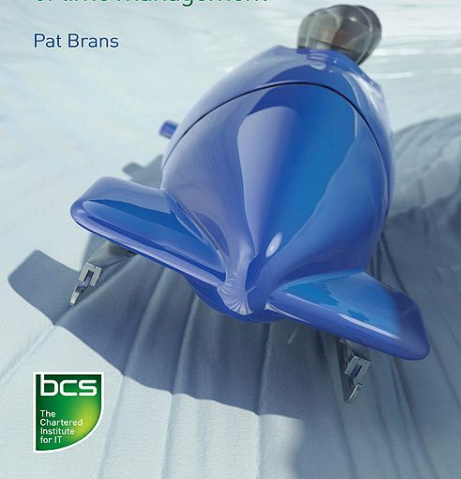


EYROLLES

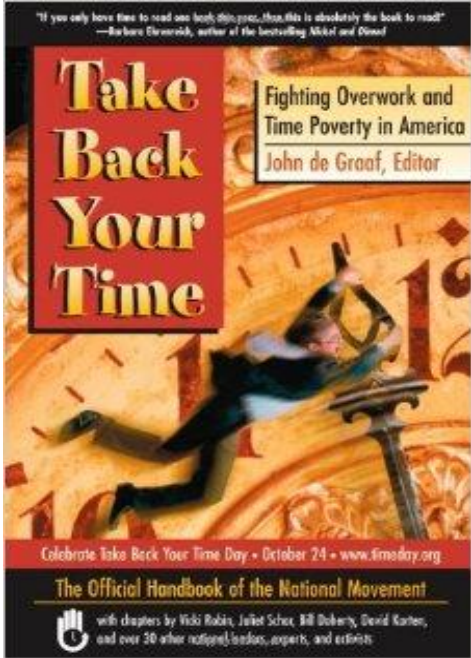
MASTER THE MOMENT

Fifty CEOs teach you the secrets of time management

Pat Brans



BCS The Chartered Institute for IT



GO SLOW

ABOUT PRODUCTS BLOG

HELP US FIGHT TIME-POVERTY IN THE WESTERN WORLD

OUR STORY

CITTASLOW INTERNATIONAL NETWORK

Click on the map and discover all the cities on the net!



THE way OF SLOW Travel

Olivier Lajous

L'Art du temps

Essai

Préface de Denis Terrien



DIPLOMATIE ET STRATÉGIE

L'Harmattan

Pourquoi un tel phénomène ?

La lenteur

est une forme de résistance à l'accélération du rythme quotidien, car les répercussions néfastes de cette course contre la montre sont nombreuses au 21ème siècle : stress, mal-être, mauvaise qualité de vie, etc.

Le temps

valeur ultime du 21^e siècle !

**COMMENT
RETROUVER
LA MAITRISE
DU TEMPS
?**

Les 3 niveaux de Maîtrise du Temps

1 - FONDAMENTAUX

DESALIENATION

2 - METHODES

OPTIMISATION

3 - OUTILS

ORGANISATION

1 – Facteurs fondamentaux

Désaliénation

Décélération

Détoxification

Déscolarisation

Dérationalisation

**mais > 2 facteurs
contraignants ...**

1 – Facteurs fondamentaux

Désaliénation

Facteur externe

Le modèle de
(Time) Management
de votre organisation

1 – Facteurs fondamentaux

Désaliénation

Facteurs internes

Déculpabilisation

Désemplissage

UN EXEMPLE PRATIQUE

La gestion des intervalles

Nos journées = Succession de tâches

Chaque intervalle entre 2 tâches =
opportunité d'assainir notre rapport au temps

Méditer, Lire, Marcher, Préparer un thé,
Ecouter une musique, Téléphoner à un ami, etc.

MAIS

Nous l'autorisons-nous ?

En avons-nous peur ?

POURSUIVONS L'EXEMPLE PRATIQUE

**La gestion des intervalles
en contexte d'accélération
à tenir dans la durée**



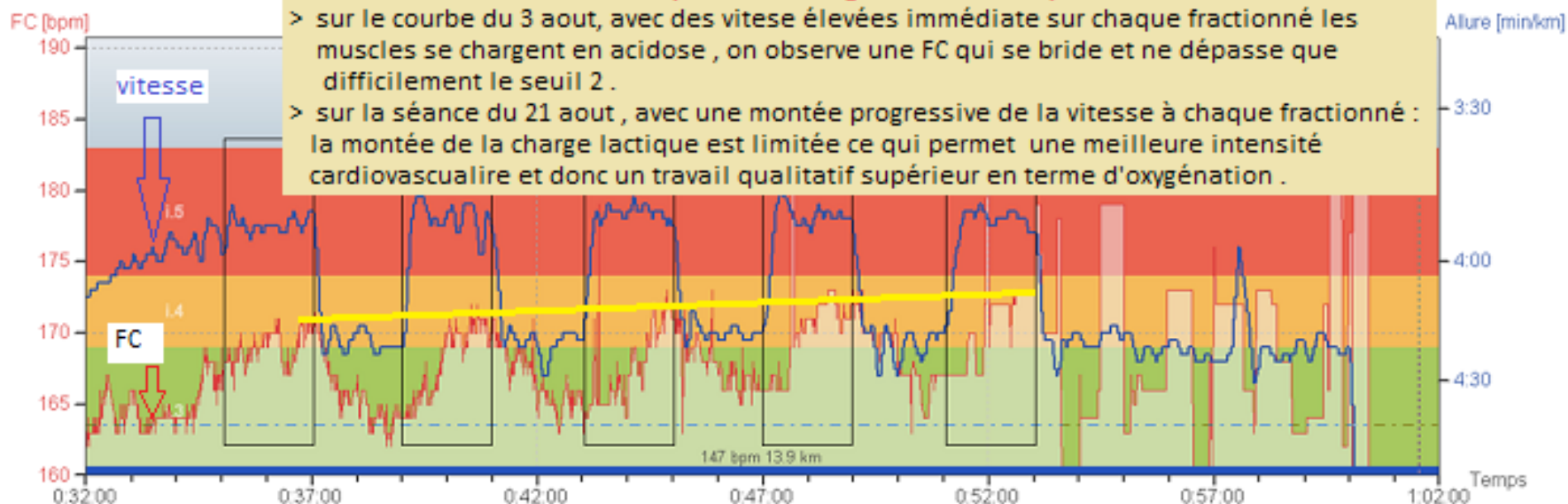
Aménagement de pauses

~~**LUXE**~~

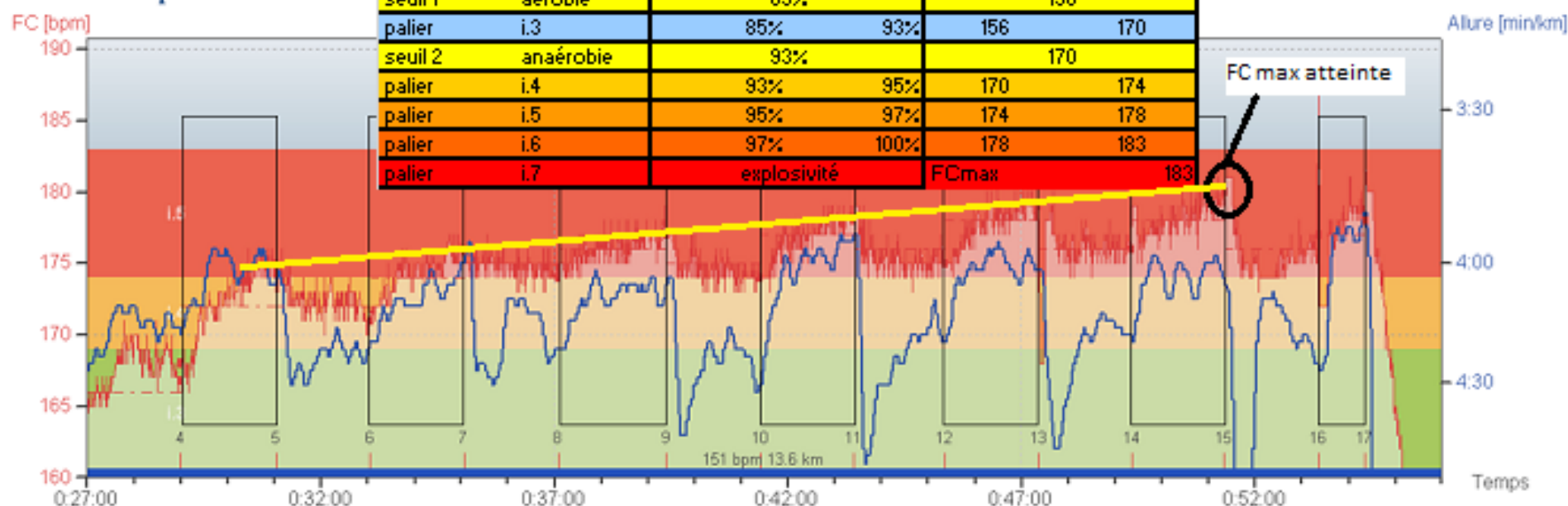


**Nécessité !
scientifiquement établie**

3 août sur HT - YOYO



21 août sur piste - YOYO 25'



1 – Facteurs fondamentaux

Désaliénation

Physiologiquement établi

Mais...

2 – Méthode de Gestion du Temps

Optimisation

Une multiplicité de méthodes !...



2 – Méthode de Gestion du Temps Optimisation

Souvent intéressant mais...



2 – Méthode de Gestion du Temps

Optimisation

- **Repérer une méthode**
- **S'y former**
- **L'expérimenter**
- **Faire le Tri**
- **Bâtir sa propre méthode**

Example

My own choice from
The 7' Life

prioritize. 

organize. 

simplify. 

2 – Méthode de Gestion du Temps

Optimisation

Mon conseil ?

3

**recommandations
simples**

2 – Méthode de Gestion du Temps

Optimisation

1

Gérer votre emploi du Temps par Unités de Temps

An - Mois - Semaine - Jour

1/2 Journée - Heure - Minute

- **Assainir les entames**
- **Ne gérer ou déplacer une tâche que dans un rapport conscient aux perspectives globales**

2 – Méthode de Gestion du Temps

Optimisation

2

Face à la

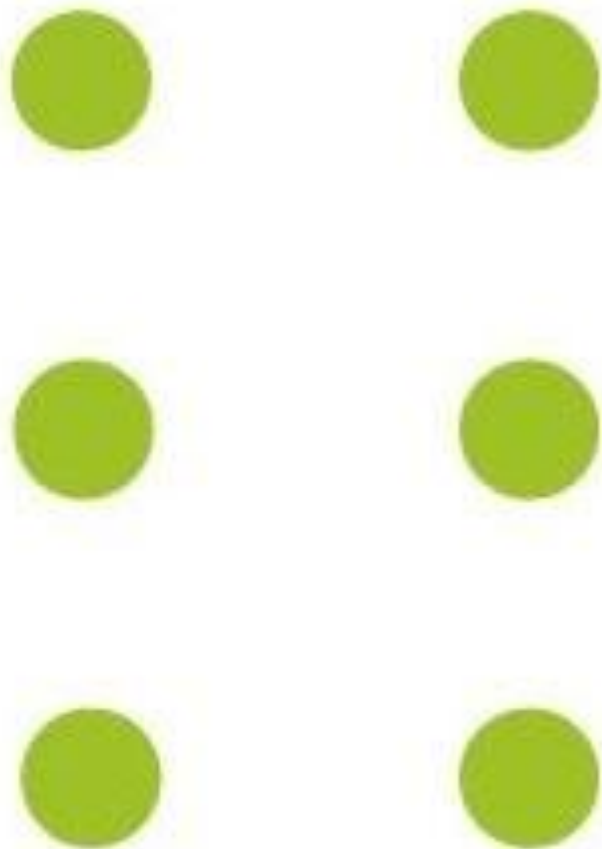
Multiplication des tâches

➤ **Gérer les tâches**

en quinconce

NOTRE PRINCIPALE HABITUDE TEMPORELLE LE SEQUENÇAGE LINEAIRE





En Parallèle



En Quinconce



2 – Méthode de Gestion du Temps

Optimisation

3

Face à la multiplication des interruptions

➤ Gérer des

blocs temporels

➤ densité & concentration

1'

interruption



23'

récupération

**pour revenir au même niveau
de concentration**

3 – Outils pratiques au quotidien

Organisation

Il existe de

très

trop?

nombreux outils !...



OUTILS TECHNOLOGIQUES



OUTILS DE DIFFUSION

MAITRISER LES OUTILS



**Jongler
avec un
MINIMUM
d'OUTILS**

**Jongler
avec un
MINIMUM**

**Agenda
To-do-lists
Alarmes
Rangement**

Tout le reste est

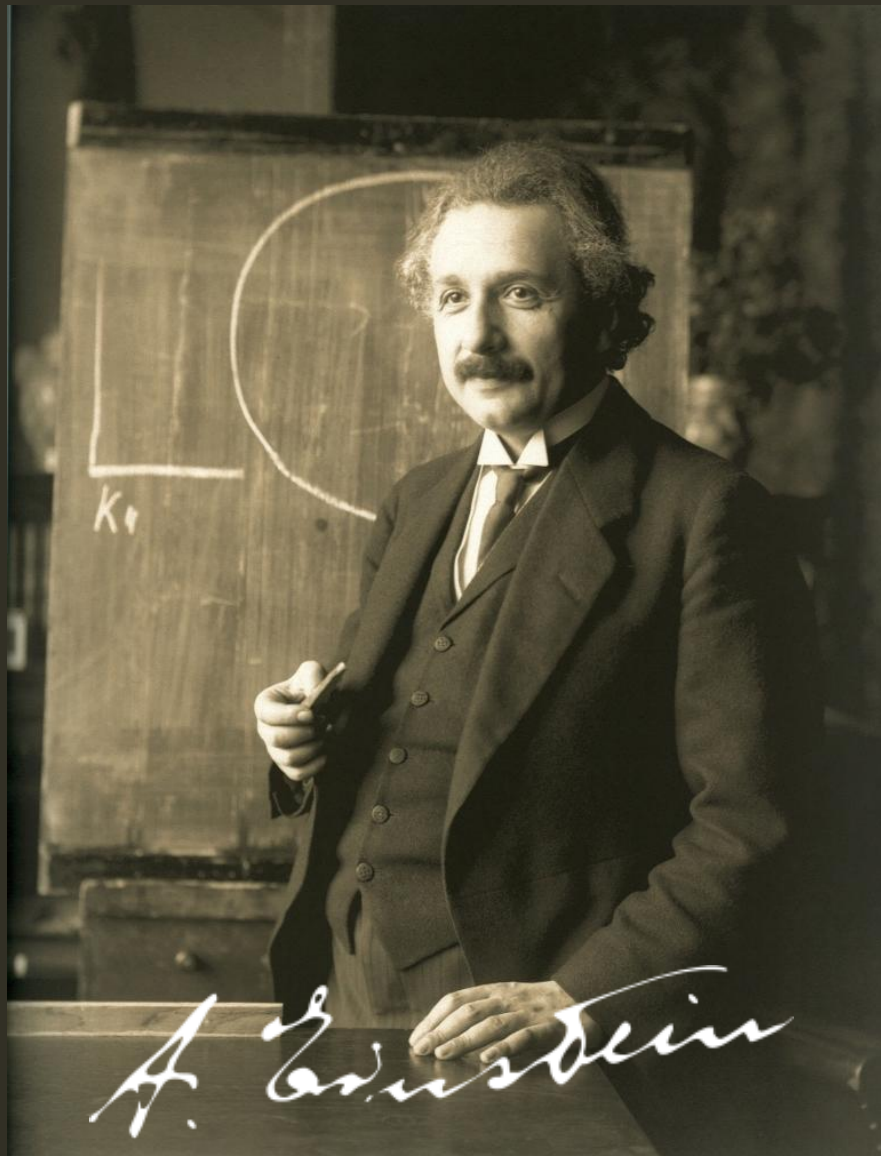
MENTAL

1

4 EXEMPLES d'OUTIL MENTAL

Intuitivité

OUTIL ENDOGENE



**Le mental rationnel
est un serviteur fidèle
Le mental intuitif
est un don sacré**

**Nous avons créé
une civilisation
qui a honoré
le serviteur
et a oublié
le don**

EXEMPLE d'OUTIL MENTAL

Intuitivité

=

intuition vérifiée



MOMENTS PRIVILEGES

Répétition contextuelle

Hypnagogie - Méditation - Déambulation - Etc.

2

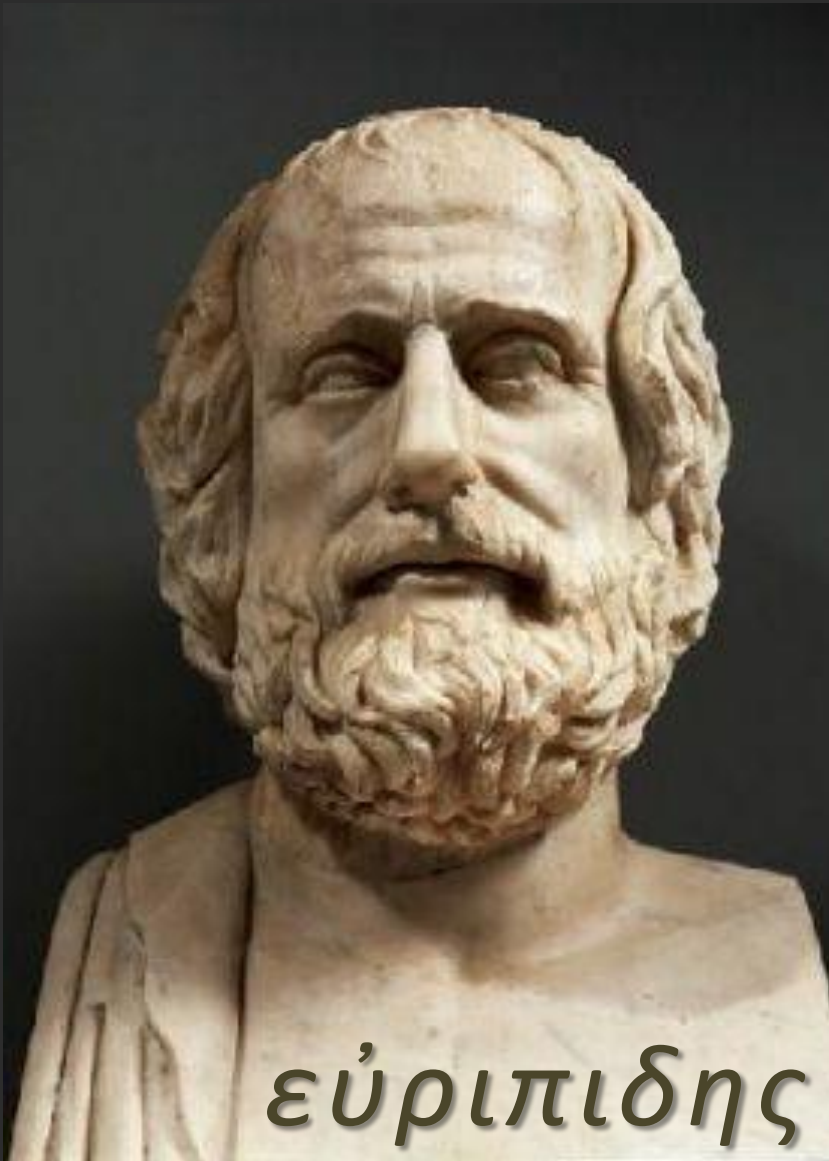
EXEMPLE d'OUTIL MENTAL

KAIROS

OUTIL EXOGENE

kairos καιρός

(n.) the perfect, delicate, crucial moment;
the fleeting rightness of time and place
that create the opportune atmosphere for
action, words, or movement



**Le Kairos
est
le meilleur des guides
dans
toutes les entreprises
humaines**

EXEMPLE d'OUTIL MENTAL

KAIROS



MOMENTS PRIVILEGIÉS

Sérendipité

Synchronicité

3

EXEMPLE d'OUTIL MENTAL

TAO

OUTIL PARADOXAL

•
Do you have the patience to wait
till the mud settles
and the water is clear ?

Can you remain unmoving
till the right action
arises by itself ?

Lao Tzu

EXEMPLE d'OUTIL MENTAL

TAO

PARADOXE TEMPOREL



L'indétermination comme constat
Le Lâcher-Prise comme Option préférentielle
Le Non-Faire comme Acte

4

EXEMPLE d'OUTIL MENTAL

Contrepoint

Extraction spatio-temporelle
par Grandes Unités de Temps







EXEMPLE d'OUTIL MENTAL

Contrepoint



Pause

Recul

Perspective

Relecture

SENS

1 – Facteurs fondamentaux

Désaliénation

Mais...

Déculpabilisation !

Désemplissage !



WARNING



WARNING

POSSIBLE CONFLICTS

**PERSONAL
TIME
MASTERY**



**ORGANIZATION
TIME
MANAGEMENT**

TENSIONS – DECEPTIONS – BURNOUT FACTORS

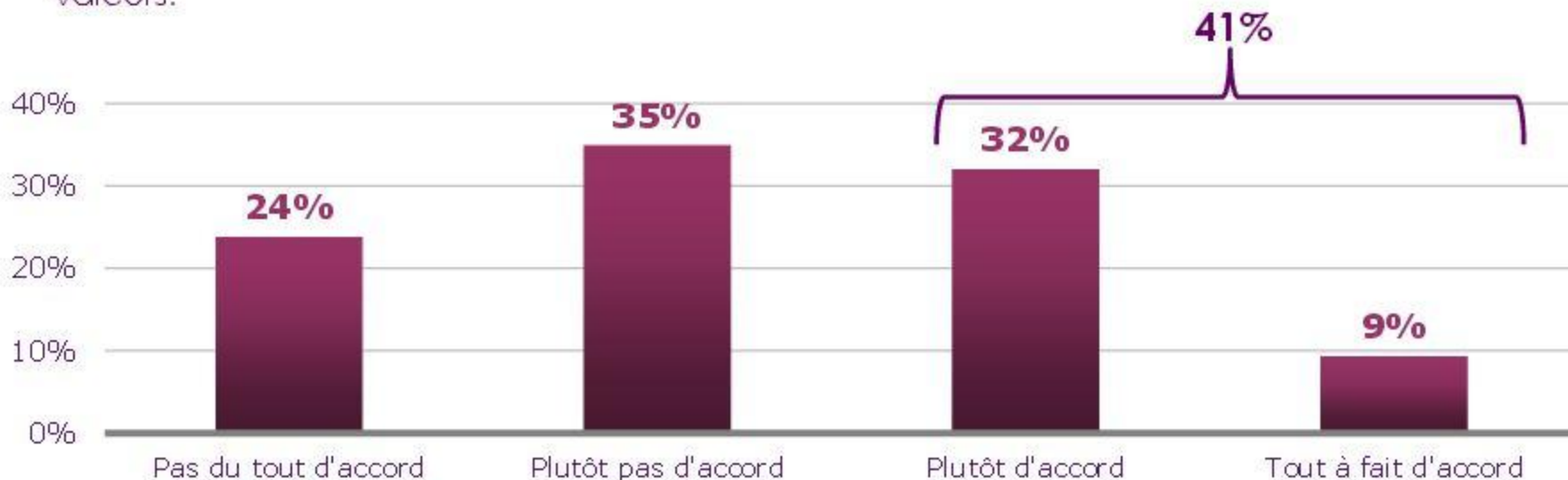


Éléments de compréhension du niveau des indicateurs

Lien entre risque de burn out et dissonance de valeurs

« Vous constatez dans votre travail des décisions et des pratiques qui vont à l'encontre de vos valeurs personnelles »

- ✓ 41% des répondants constatent à leur travail des décisions et pratiques contraires à leurs valeurs.



- ✓ Comme pour le soutien social, ce chiffre diffère pour les catégories « Artisan, commerçant, chef d'entreprise » (27%) et « Cadre et professions intellectuelles supérieures » (36%).
- ✓ L'accord entre les valeurs personnelles des salariés et les décisions et pratiques constatées dans leur entreprise serait également un facteur protecteur.

MAITRISE DU TEMPS TIME MASTERY



CLEF
KEY

PERFORMANCE



EPANOUISSEMENT

MAITRISE DU TEMPS TIME MASTERY



NECESSITE DU TEMPS NEEDS TIME

MAITRISE DU TEMPS TIME MASTERY



IL FAUT PRENDRE LE TEMPS
D'APPRENDRE
A MAÎTRISER SON TEMPS

La Maîtrise du Temps



Pierre Moniz - Barreto 27 oct. 2015