TOUS APPRENANTS!

Pas l'temps!

by Corinne Vallotton • 3 décembre 2021 • 0 Comments

Dans le cadre d'une évaluation portant sur la participation à la formation continue, le SEFRI* a fait le constat suivant: «aux dires des personnes qui auraient souhaité se former (davantage), le manque de temps représente le principal obstacle à la formation».

Le manque de temps est indéniablement un des grands défis de notre époque. Certains diraient alors: «J'ai besoin de plus de temps, mais comment faire?» Pour ma part, je dirais plutôt: «Comment disposer différemment de son temps?»

Le rapport au temps est très subjectif, culturel même. Nous avons tous des manières différentes de vivre et de gérer notre temps. Dès lors, réfléchir à son usage du temps revient à s'interroger sur ses propres croyances et fonctionnements. Il est parfois même nécessaire de les remettre en question, de les transformer pour pouvoir, ensuite, effectuer de réels changements.

Voici trois pistes pour faire évoluer son rapport au temps:

Revisiter certaines convictions personnelles: Il sera, par exemple, très difficile de revoir son emploi du temps dans le but de l'alléger et d'en faire un peu moins en étant, au fond de soi, convaincu qu'il faut toujours tout donner pour réussir et être reconnu. Effectivement, deux forces contraires coexisteront, ce qui pourra engendrer beaucoup de pression et de frustration. Il sera alors essentiel de travailler d'abord sur cette conviction profonde pour pouvoir revoir ensuite son organisation durablement.

S'inspirer de la loi de Pareto: Selon ce principe, 80% des résultats sont obtenus par 20% du travail. La mise en œuvre de cet adage permet de répartir son temps de manière optimale et de disposer, de facto, de plus de temps. Autrement dit: en accordant 100% de son temps à une tâche, on se perd dans les détails pour remplir l'entier du temps disponible. Il peut être alors indispensable de se questionner sur son perfectionnisme et de porter un regard différent sur son travail – travail qui aura été effectué en moins de temps et dont la qualité sera tout aussi bonne.

Dire oui: J'entends souvent la phrase suivante: «Je devrais arriver à dire non et j'aurais plus de temps, mais je n'y arrive pas.» Un changement de perspective peut être utile: il s'agit moins de dire «non» à l'autre, que de dire «oui» à soi. Ainsi, connaître ses propres désirs et limites puis en tenir compte permettra de se positionner pour soi et non pas contre la demande de l'autre.

Ces différentes pistes, comme la plupart des outils de gestion du temps qui existent, sont autant de moyens de ne plus endurer une situation non voulue et d'avoir une gestion du temps plus consciente. En effet, choisir de ne pas avoir le temps n'a pas du tout la même saveur que de subir un manque de temps. Et que dire de la saveur de choisir d'avoir du temps pour soi!

* Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation

Tags: conseils pratiques | Formation | gestion du temps | organisation | Temps

← Attention… au blurring!

Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Commentaire

Nom *

Adresse de messagerie *

Site web

Enregistrer mon nom, mon e-mail et mon site web dans le navigateur pour mon prochain commentaire.

Laisser un commentaire

Copyright © 2021 leblog.hrtoday.ch. All Rights Reserved.

blog.hrtoday.ch created by jobindex media ag.