Donner priorité aux priorités

S'il vous arrive souvent de vous sentir débordé ou insatisfait par rapport à la gestion de votre temps, faire une liste de tâches peut vous aider. Elle permet d'établir vos priorités parmi les tâches et les activités que vous aimeriez réaliser à court terme (une journée, un week-end, une semaine).

CONSIGNES POUR FAIRE VOTRE LISTE DE TÂCHES

1 **Utilisez le tableau de la page suivante pour dresser la liste des tâches/activités que vous aimeriez faire dans une période donnée.**

> **Évitez d'écrire un projet trop général.**
> Déterminez plutôt une ou des tâches précises qui permettraient d'avancer ce projet.

2 **Indiquez la durée estimée pour faire chacune des tâches/activités.**

> **Soyez réaliste.** Toute chose prend généralement plus de temps qu'on l'avait prévu.

3 **Cochez le niveau de priorité de chacune des tâches/activités en tenant compte de l'importance et de l'urgence.**

> C'est **IMPORTANT**... si cela rejoint les objectifs et les responsabilités de votre vie personnelle ou professionnelle.

> C'est **URGENT**... si cela doit être fait rapidement pour éviter des répercussions négatives sur vous ou les autres.

N° 1 = IMPORTANT ET URGENT. À faire absolument, sans perdre de temps.

N° 2 = IMPORTANT MAIS PAS URGENT. À faire si possible, sinon planifier quand ce sera fait.

N° 3 = PAS IMPORTANT MAIS URGENT. À faire en mode express ou à déléguer si possible.

N° 4 = PAS IMPORTANT NI URGENT. À reporter ou à laisser tomber.

4 **Vous voilà prêt à passer à l'action en vous concentrant au départ sur vos priorités n° 1 (importantes et urgentes).**

> **Une tâche pèse lourd sur vos épaules?**
> Pensez à la satisfaction que vous aurez une fois la tâche avancée ou accomplie.
> Commencer est souvent l'étape la plus difficile!

TOU GO

MA LISTE DE TÂCHES/ACTIVITÉS

DATE : _____

Tâches/activités à faire ○ pour la journée ○ pour le week-end ○ pour la semaine	Durée estimée	Priorité			
		Nº 1	Nº 2	Nº 3	Nº 4
		○	○	○	○
		○	○	○	○
		○	○	○	○
		○	○	○	○
		○	○	○	○
		○	○	○	○
		○	○	○	○
		○	○	○	○
		○	○	○	○
		○	○	○	○
		○	○	○	○
		○	○	○	○

Un imprévu arrive?

Une envie de faire autre chose vous prend?

C'est normal! Pour garder le cap sur vos priorités, posez-vous ces questions.

- Est-ce qu'il s'agit plutôt d'une distraction qui va me faire perdre mon temps ou d'une activité qui me sera profitable?
- Si je le fais maintenant, est-ce que je risque de me sentir débordé ou insatisfait par la suite?

Peut-être est-il mieux de l'ajouter à votre liste pour le faire plus tard. Après tout, cette liste n'est pas coulée dans le béton! Elle est là pour vous aider.

TOUGO s'engage à maintenir une indépendance éditoriale de façon à assurer l'élaboration de contenus exempts d'influence des partenaires.

© Capsana 2021

Présenté par :

Sun Life