

Manage your time

15 MÉTHODES POUR MAÎTRISER VOTRE TEMPS

Technique Pomodoro



1. Sélectionnez 1 tâche
2. Programmez le minuteur sur 25 minutes
3. Réalisez la tâche pendant 25 minutes
4. Prenez une pause de 5 minutes
5. Après 4 cycles prenez une pause plus longue

Matrice d'Eisenhower

	Urgent	Pas urgent
Important	Faire	Planifier
Pas Important	Déléguer	Abandonner

Méthode ABCDE

Catégorisez les tâches et exécutez-les par importance.

- A** Très importantes
- B** Importantes
- C** Optionnelles
- D** À déléguer
- E** À éliminer

Mangez la grenouille



Commencez votre journée avec les tâches les plus difficiles et importantes.

Règle des 2 minutes



Si une tâche prend moins de 2 minutes à réaliser, faites-la immédiatement.

Règle des 80/20

20% de vos efforts produisent 80% de vos résultats



Méthode 3-3-3



- Consacrer 3 heures de travail avec une concentration intense
- Accomplir 3 plus petites tâches
- Finir avec 3 activités d'entretien

Faire avancer les choses

Collecter les tâches

Clarifier les tâches

Organiser les tâches

Examiner la liste de tâches

Engager les actions

Tableau Kanban

Catégoriser les tâches :

- Gauche : à faire
- Milieu : en cours
- Droite : terminée
- Idéal pour visualiser et terminer



Regroupez les tâches



Blocage du temps

Méthode de gestion du temps qui consiste à dédier des segments de votre journée à des tâches déterminées,



Règle 5/25 Warren Buffett

- 1 Identifiez les 25 tâches importantes
- 2 Classez-les par importance
- 3 Concentrez-vous sur 5 tâches les plus importantes
- 4 Ignorez les 20 tâches restantes

Méthode 1-3-5

- 1 Tâche majeure
- 3 Tâches moyennes
- 5 Tâches plus petites

Méthode MoSCoW

- M** Must have : points critiques à traiter en priorité
- S** Should have : nécessaires, mais non urgents
- C** Could have : peuvent être retirés des priorités, les bonus appréciables.
- W** Won't have : écartés de la version actuelle du projet,

Méthode Pickle Jar

Peut changer la façon dont vous abordez la gestion du temps et vous aider à faire plus.



Christian Monsen

Réalise ton plein potentiel sur LinkedIn.



Republier

From:

<https://wiki.fortier-family.com/> - **Warnaud's Wiki**

Permanent link:

https://wiki.fortier-family.com/methods/time_management

Last update: **2026/09/08 14:11**

