

Questions critiques vis-à-vis de la gestion du temps

- Est-ce que je veux vraiment avoir du temps? Suis-je prêt-e à concevoir le temps comme un bien précieux?
- Dois-je toujours participer à tout? Que se passerait-il si je n'étais pas là? Est-ce que je ne peux pas demander à d'autres de m'informer, poser des questions ciblées, faire confiance?
- Suis-je efficace et efficient-e? Est-ce que je fais les choses correctement et est-ce que ce sont les bonnes choses? Qu'est-ce qui est vraiment important?
- Est-ce que je fais des choses que d'autres devraient faire? Si oui, pourquoi?
- Qu'est-ce que je manquerais si j'arrêtais une certaine activité?
- Est-ce que je sais dire «non»? Qu'est-ce qui m'en empêche? (Si nécessaire, s'entraîner à le dire sous une couverture ou dans la forêt, ou écrire «NON» en grand sur un bout de papier et l'accrocher.)
- Ai-je correctement organisé mon travail? Ai-je également prévu l'imprévisible?
- Est-ce que je réfléchis assez avant d'agir? Ou est-ce que je me précipite trop? (Se précipiter est l'une des principales pertes de temps.)
- Est-ce que je me laisse facilement interrompre? Est-ce que je me défends contre les interruptions?
- Est-ce que je commence au début et termine à la fin? Ou en plein milieu? Ou est-ce que je reprends du début?
- Est-ce que je remets sans cesse des tâches à plus tard? Qu'est-ce qui me bloque?
- Est-ce que j'ai trop de «petites bricoles» à faire? Qui me colle ces tâches sur le dos? Est-ce que je peux m'y opposer?
- Mes entretiens et réunions sont-ils efficaces et efficients? (Préparation, objectif, recherche de solutions, décision, planification de la réalisation)
- Ai-je une vue d'ensemble de mes tâches et de mes problèmes?
- Est-ce que je perçois souvent les problèmes comme des «crises»?
- Est-ce que je dresse des tableaux de bord et traite les points les uns après les autres?
- Est-ce que j'aime l'ordre? Juste comme il faut? Trop? Pas assez?
- Est-ce que je veux fournir un travail parfait? Est-ce que «assez bien» ne suffit pas parfois?
- Qu'est-ce que je compte faire à présent pour améliorer ma gestion du temps?