



Gérer le temps efficacement

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une gestion efficace du temps stimule la productivité, réduit le stress et améliore l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Consacrer seulement 10 minutes à la planification de votre journée peut vous aider à vous concentrer sur les priorités, à éviter la procrastination et à respecter plus facilement les délais. Lorsque vous gérez bien votre temps, vous créez de l'espace pour votre travail et votre vie personnelle, ce qui vous permet d'être plus serein et d'améliorer votre bien-être général.

MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

« **Ain't No Mountain High Enough** »
 par **Marvin Gaye et Tammi Terrell**

Ce classique édifiant inspire la persévérance et nous rappelle qu'avec de la détermination, aucun défi n'est trop grand. Son ambiance énergisante est parfaite pour rester motivé et gérer efficacement son temps pour atteindre ses objectifs.

POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

Pose de la chaise
(Utkatasana)

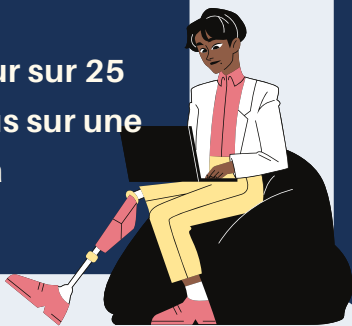
Une pose puissante et énergisante qui renforce la force et la concentration, vous aidant à rester motivé et productif tout au long de la journée.

TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL



- Commencez votre journée par une liste de tâches classées par ordre de priorité.
- Utilisez le blocage du temps pour vous concentrer sur les tâches importantes.
- Évitez les distractions en prévoyant des périodes dédiées au travail.

Action : Réglez un minuteur sur 25 minutes et concentrez-vous sur une tâche sans distraction (« la technique Pomodoro »).



RECETTE DU JOUR



Smoothie vert énergisant

- 1 banane
- 2 tasses d'épinards
- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à café de miel

Facultatif : ½ tasse de glaçons (pour un smoothie plus froid et plus épais)

Mettez la banane, les épinards, le lait d'amande, les graines de lin et le miel dans un mixeur. Si vous aimeriez que votre smoothie soit plus froid, ajoutez également quelques glaçons. Mixez le tout jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et crémeux. Versez dans un verre et savourez !



INSPIRER ET RÉFLÉCHIR



Défi de santé mentale

Désactivez les notifications non essentielles pendant une heure aujourd'hui pour améliorer votre concentration.

Affirmation quotidienne

« Je gère mon temps avec sagesse et je reste concentré sur mes priorités. »



Inspiration du jour

« Soit vous dirigez la journée, soit c'est la journée qui vous dirige. » - Jim Rohn

Question de réflexion

Quel est le petit changement que je peux effectuer pour améliorer ma gestion du temps ?

Ressource quotidienne :

Trouver le bon équilibre travail-vie personnelle

Cet outil pratique de l'École de la fonction publique du Canada vous aide à réfléchir à l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée et à identifier les points à améliorer. À l'aide d'un simple exercice de la Roue de la vie, il vous guide pour gérer votre temps plus efficacement et créer un équilibre plus sain entre vie professionnelle et vie personnelle.

Votre logo ici

