



Transcription du CoachCast

Édition du 11 janvier 2018

Cinq intentions pour maximiser la performance

Pour « multiplier » le temps



Nous commençons nos journées avec les meilleures intentions du monde. Pourtant, les fins de journée sont trop souvent marquées par le sentiment de n'avoir rien accompli.

Malgré notre volonté d'intégrer les enseignements des nombreux experts en matière de gestion du temps et des priorités, rien n'y fait. Comment casser le moule une bonne fois pour toutes?

Voici cinq intentions à votre portée pour maximiser la performance.

1^{re} intention

S'élever au-dessus de la mêlée

Nous savons tous qu'il faut prioriser l'essentiel au lieu des urgences. Pourtant, ce sont les urgences (fausses ou réelles) qui l'emportent encore et toujours. S'élever au-dessus de la mêlée exige d'évaluer ce qui doit changer afin de ne plus tomber dans ce piège.

2^e intention

Faire appel à ses forces

C'est fou comme nous perdons tous nos moyens en situation de stress ou de tension. Nous avons du mal à canaliser nos énergies, à nous concentrer sur l'essentiel, à user de créativité et à voir le problème autrement. Mais pour faire appel à ses forces, il faut d'abord les connaître. Vos forces s'avèrent un excellent levier pour assurer une performance, une efficacité et une productivité optimales.

[Optez pour mon tout nouveau bilan de compétences.](#)

3^e intention

S'attaquer aux gros cailloux

Quels sont vos gros cailloux? Combien de temps leur consacrez-vous par jour, par semaine, par mois, par année? Dans son livre [Priorité aux priorités](#), Stephen R. Covey explique l'importance d'accorder la priorité aux gros cailloux, c'est-à-dire aux activités les plus importantes.

Pourtant, ces activités sont souvent celles qui sont les plus négligées. Déterminez quels sont vos cinq gros cailloux et trouvez-leur une place de choix dans votre emploi du temps.

4^e intention

Se donner de l'espace

Plus nous sommes occupés, plus nous essayons d'en faire davantage. Suis-je la seule à tomber dans le panneau? Vous gagnerez à alléger votre horaire, à vous libérer l'esprit et à vous accorder des moments de réflexion, je vous le promets. L'espace et la performance font étonnamment bon ménage.

5^e intention

Clarifier sa ligne directrice

Apprendre à faire les bons choix, voilà LA pierre angulaire d'une performance optimale. Pourtant, combien de fois avez-vous accepté un projet en vous en mordant les doigts sitôt fait? Combien de fois vous êtes-vous éloigné de votre champ d'expertise? Pour faire les bons choix, votre ligne directrice doit être clairement définie.

Pour en savoir plus, inscrivez-vous au prochain Midi Coaching qui a pour thème [« Multiplier » le temps, comment y arriver?](#) Nous y discuterons, entre autres, de moyens concrets pour optimiser votre « budget temporel » pour un maximum d'efficacité.

En ce début d'année, je vous propose deux options pour vous aider à mettre en pratique ces cinq intentions : le boot camp [Performer en couleurs](#), une journée d'introspection et de transformation pour apprendre à mieux vous connaître, et le [bilan de compétences](#), pour déceler vos forces naturelles.

Vos [CoachCasts](#) par catégorie

A handwritten signature in black ink that reads "Huguette Alsot". The signature is written in a cursive style with a large, circular flourish around the first part of the name.

Complice de la réussite des gestionnaires de PME et de grandes entreprises, fondatrice du Cercle des grands leaders sur LinkedIn et des Midis Coaching, *Professional Certified Coach* (PCC) depuis 2004 et *Value Added Associate* de TTI Insights depuis 2003.

C'est un plaisir de vous lire. Transmettez-moi vos commentaires par courriel, [CoachCast](#), [LinkedIn](#) ou [Facebook](#).