

# Table des matières

Avant-propos	5
<b>Partie A Gestion du temps</b>	<b>7</b>
Introduction	8
<b>1 Analyse de ma méthode de travail</b>	<b>9</b>
1.1 Mes contraintes de temps	10
1.2 Mes activités	10
1.3 Mes habitudes de travail	12
1.4 Mon poste de travail	13
1.5 Ma courbe de production journalière	14
1.6 Évaluation du test	15
<b>2 Planifier</b>	<b>16</b>
2.1 Les quatre tâches principales de la gestion du temps	16
2.2 Gagner du temps grâce à la planification	17
2.3 Les objectifs	17
2.4 Planification en fonction d'objectifs	19
2.5 Instruments de planification du temps	21
2.6 Planification journalière avec la méthode ALPES	22
2.7 Pièges typiques	25
Résumé	27
Exercices	27
Exercices pratiques	28
<b>3 Décider</b>	<b>30</b>
3.1 Le principe de Pareto	30
3.2 L'analyse ABC	31
3.3 La matrice Eisenhower	32
3.4 Tenir compte de ses capacités	34
3.5 Déléguer	36
Résumé	38
Exercices	39
Exercices pratiques	39
<b>4 Exécuter</b>	<b>41</b>
4.1 Stress lié au temps	42
4.2 Gestion du stress	44
4.3 Encourager la résilience	45
4.4 Désamorcer les pièges chronophages pour prévenir le stress	46
4.5 Communiquer plus efficacement	47
4.6 Système de classement	50
4.7 Organisation du poste de travail	52
Résumé	53
Exercices	53
Exercices pratiques	54
<b>5 Contrôler</b>	<b>56</b>
5.1 Comparatif entre prévisions et réalité	56
5.2 Principes de planification	58
5.3 Changer de schéma de comportement	58
Résumé	58
Exercices	59

<b>Partie B</b>	<b>Gestion des problèmes</b>	<b>61</b>
	Introduction	62
	<b>6</b>	<b>Résolution structurée des problèmes</b>
	6.1	Caractéristiques d'un problème
	6.2	Définir une progression méthodique
	6.3	Processus de résolution des problèmes
	6.4	Pensée systémique
	6.5	Construire le maillage du problème
		Résumé
		Exercices
	<b>7</b>	<b>Techniques de créativité</b>
	7.1	Principes de résolution créative des problèmes
	7.2	Diagramme de causes et effets
	7.3	Le mind mapping
	7.4	Le brainstorming, le brainwriting et la méthode 635
	7.5	L'analyse morphologique
	7.6	Check-list SCAMPER
	7.7	La méthode des six chapeaux
	7.8	Technique de la provocation
	7.9	La synectique
		Résumé
		Exercices
<b>Partie C</b>	<b>Gestion de l'apprentissage</b>	<b>87</b>
	Introduction	88
	<b>8</b>	<b>Apprendre et mémoriser</b>
	8.1	Le processus de mémorisation
	8.2	Les hémisphères cérébraux
	8.3	La courbe d'oubli
	8.4	Les images mentales
	8.5	Assimiler l'information: optimisation de la lecture
	8.6	Mémorisation de la lecture (méthode SQ3R)
	8.7	Rédaction de résumés
	8.8	Révisions («par cœur»)
	8.9	Utilisation des moyens mnémotechniques
	8.10	Les profils d'apprentissage
		Résumé
		Exercices
	<b>9</b>	<b>Réussir ses examens</b>
	9.1	Analyse de l'examen
	9.2	Phases de préparation à l'examen
	9.3	Répartition des contenus et du temps disponible
	9.4	Gestion des situations d'examen
		Résumé
		Exercices
		Exercices pratiques
	<b>10</b>	<b>Appliquer ses connaissances</b>
	10.1	Comment fonctionne la mise en application des connaissances?
	10.2	Établir un plan d'action
	10.3	Réfléchir à l'aide d'un journal d'apprentissage
	10.4	Autres pistes de réflexion
		Résumé
		Exercices
<b>Partie D</b>	<b>Annexe</b>	<b>117</b>
	Solutions des exercices	118
	Index	124