



Sommaire

Introduction.....	7
--------------------------	----------

Partie I
**Une méthode
tout-terrain**

Chapitre 1 : Avant de vous lancer.....	15
Chapitre 2 : Récolter les ampoules.....	35
Chapitre 3 : Réfléchir, pour éviter d'agir inutilement	57
Chapitre 4 : Réfléchir, pour agir efficacement	67
Chapitre 5 : Organiser le résultat de mes réflexions.....	109
Chapitre 6 : Faire le point.....	139
Chapitre 7 : Agir.....	155

Partie II
**Pour approfondir
la méthode**

Chapitre 8 : Valeurs et objectifs de vie.....	177
Chapitre 9 : Travail en équipe : déléguer et savoir dire non	193
Chapitre 10 : Procrastination, retards et étourderies.....	207

Partie III
Trouvez votre meilleur profil

Chapitre 11 : Vous êtes étudiant	235
Chapitre 12 : Vous êtes parent et travaillez à la maison	249
Chapitre 13 : Vous êtes cadre.....	261
Chapitre 14 : Vous êtes fou de haute technologie	277
Chapitre 15 : Vous êtes à la retraite.....	289

Partie IV
Les fiches pratiques

Fiche 1 : Vous avez besoin d'un coup de pouce ?	303
Fiche 2 : Vous déménagez.....	309
Fiche 3 : Vous rangez	317
Fiche 4 : Vous listez vos courses	321
Fiche 5 : Vous partez en déplacement professionnel	325
Fiche 6 : Vous partez en vacances.....	331
Fiche 7 : Vous organisez votre absence	339
Fiche 8 : Vous classez vos documents.....	345
Fiche 9 : Vous recevez	357
Fiche 10 : Vous faites votre budget.....	363
Fiche 11 : Vous organisez votre ordinateur	371
Fiche 12 : Vous organisez ou participez à une réunion.....	383
Conclusion.....	389
Bibliographie.....	391
Liste des exercices.....	393
Index thématique	395
Table des matières	399