

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	9
Pratique n° 1	
<b>Analyser son activité</b> .....	13
Votre activité au bureau .....	16
Vous sentez-vous proactif ? .....	17
Pour se sentir efficace .....	18
Les leçons de l'expérience .....	20
Pratique n° 2	
<b>Priorité au travail important et urgent</b> .....	25
Leader avant tout .....	28
Hiérarchiser différemment ses priorités .....	29
Sur la voie du changement .....	31
Les leçons de l'expérience .....	33
Pratique n° 3	
<b>Organiser son temps</b> .....	37
La structure du temps .....	40
Affiner ses priorités .....	43
Agencer son temps .....	45
Les leçons de l'expérience .....	47
Pratique n° 4	
<b>Veillez rappeler ultérieurement</b> .....	51
Responsable, mais pas coupable .....	54
Se réserver du temps .....	55

Qui traite quoi ? .....	56
Les leçons de l'expérience .....	57

## Pratique n° 5

<b>Non !</b> .....	61
Derrière la peur de dire non .....	64
Oser dire non .....	67
Les alternatives au non .....	69
Les leçons de l'expérience .....	70

## Pratique n° 6

<b>S'ouvrir à son environnement</b> .....	75
Éviter le vase clos .....	78
Bâtir un réseau pour anticiper .....	80
Partager l'information .....	82
Les leçons de l'expérience .....	83

## Pratique n° 7

<b>Partager ses priorités</b> .....	89
Comprendre les facteurs de motivation .....	92
Partager sa vision .....	93
L'utilité des tableaux de bord .....	95
Les leçons de l'expérience .....	96

## Pratique n° 8

<b>Le temps, une notion très relative...</b> .....	101
Nos petites voix .....	105
Quelle attitude adopter ? .....	107
Les leçons de l'expérience .....	109

## Pratique n° 9

<b>Pour des réunions constructives</b> .....	113
Animer une réunion : le b.a.-ba .....	116
Gérer les aspects émotionnels d'une réunion .....	118
Séparer les faits des émotions .....	120
Les leçons de l'expérience .....	123

## Pratique n° 10

<b>Prendre du recul</b> .....	129
Tenir compte de ses rythmes d'activité .....	133
Des récompenses bien méritées .....	134
Équilibrer ses vies .....	136
Les leçons de l'expérience .....	137
<b>En guise de synthèse</b> .....	141
<b>Bibliographie</b> .....	147