

Mettez enfin votre énergie sur les bonnes priorités

leader en action✓

Reprenez le contrôle de votre temps et de votre impact



Sommaire

Le vrai coût du temps perdu
Votre temps est votre ressource la plus précieuse
Diagnostic express : votre équilibre THV / TFV
Comprendre ce qu'est une tâche à haute valeur (THV)
Les tâches à faible valeur (TFV)
Votre engagement pour être plus productif
Votre plan d'action personnel
Points clés à retenir
Passez à l'action

🌀 Pourquoi ce guide est essentiel 🌀

Ce que vous allez apprendre

- 📌 Distinguer les tâches urgentes de vos vraies priorités
- 📌 Identifier les tâches à haute valeur (THV) qui génèrent vos résultats
- 📌 Mettre le doigt sur les tâches à faible valeur (TFV) qui freinent votre croissance
- 📌 Gagner en clarté dès aujourd'hui
- 📌 Structurer vos actions pour avancer plus vite, avec moins de pression
- 📌 Reprendre le contrôle de votre agenda

🕒 Le vrai coût du temps perdu

Tout le monde dispose du même nombre d'heures dans une journée. Ce qui fait la différence, c'est la façon dont vous les investissez.

En moyenne, **un professionnel perd 2 à 3 heures par jour** à des activités à faible rendement. Même une perte de **30 à 40 minutes par jour équivaut à 22 jours ouvrables par an, presque un mois complet** de productivité.

Exemple de calcul :

45 minutes/jour = 225 minutes/semaine = 3,75 h × 80 \$/h =
300 \$/semaine (~15 000 \$/an).

✏️ À vous de jouer – Identifiez vos principaux voleurs de temps :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

🕒 Votre temps est votre ressource la plus précieuse

Selon **Warren Buffett**,

« La capacité à se concentrer sur ce qui compte vraiment est la clé du succès à long terme. »

La question n'est pas combien de temps vous avez, mais quelle est la vraie valeur de votre temps.

✏️ À vous de jouer – Quelle est la valeur de votre temps?

Mon taux horaire : _____ \$ / heure

🔍 Diagnostic express

⬆️ Comprendre les tâches à haute valeur (THV)

Une tâche à haute valeur **est une activité qui vous rapproche directement de vos objectifs d'affaires: financiers, stratégiques ou humains.**

Ces tâches doivent représenter 50 à 60 % de votre temps chaque semaine.

Exemples : planifier et structurer votre semaine ; développer des affaires ; travailler votre stratégie ; déléguer et suivre ; former vos collaborateurs ; réviser les processus ; prendre du recul ; prendre soin de votre santé.

✏️ À vous de jouer – Notez vos 6 principales THV:	% de votre temps hebdo.
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Votre score total : _____ % de votre temps (cible : 50-60 %).

⚠ Les tâches à faible valeur (TFV)

Les tâches à faible valeur occupent votre temps sans contribuer à votre succès. Elles donnent l'**illusion de productivité**, mais sans véritable impact.

Exemples : courriels non prioritaires ; réunions improductives ; réorganisation sans but ; corriger le travail d'autrui ; urgences non stratégiques ; tâches administratives répétitives.

 **À vous de jouer – Notez vos TFV à déléguer / à automatiser / à éliminer :**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

🌀 Votre engagement pour être plus productif

Un professionnel en contrôle de son efficacité passe 50 à 60 % de son temps sur ses THV.

En dessous, vous stagnez ; **au-dessus**, vous perdez de la flexibilité.

 **À vous de jouer – Notez vos engagements**
(Ex : déléguer des TFV; bloquer des plages pour les THV, ...)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Points clés à retenir

- **Utilisez vos ressources** efficacement : votre temps, votre énergie et vos équipes é.
- **Concentrez-vous** sur vos forces et ce qui crée de la valeur.
- **Déléguer** n'est pas un luxe, c'est une stratégie.
- Moins, c'est souvent mieux.
- **Réévaluez vos priorités** tous les 90 jours.

À propos de Carole Perez



Coach d'affaires depuis plus de 18 ans, j'accompagne les dirigeants et gestionnaires à clarifier leurs priorités, mieux gérer leur temps et retrouver un équilibre entre performance et bien-être.

Approche humaine, concrète et sans détour : transformer les façons de travailler, déléguer avec confiance, bâtir des équipes engagées.

Je crois que le succès ne doit jamais coûter la santé ni le plaisir au travail.

Fondatrice de Leader en Action : formations, coachings et conférences dynamiques à travers le Québec.

En savoir plus : leaderenaction.ca



Passez à l'action

Formations – Coaching de direction – Conférences & ateliers en entreprise.

Réservez votre rencontre découverte :

<https://calendly.com/carole-33/rencontre-d-information>

