

NEWSLETTER

EDITO

Nous avons le plaisir de partager les actions de la communauté des Alumni de l'IAE.



INFORMER, AVANCER, ETENDRE
SA COMMUNAUTÉ

DANS CE NUMÉRO

Féliciter sa communauté
Découvrir...
Réseauter...

Voici l'épisode #4 de notre série sur la gestion du temps.

Bonne lecture !

SE FORMER



LA GESTION DU TEMPS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Techniques des maîtres du temps

Il y a peu d'heures dans la journée, sans méthode de gestion, vous pouvez reprendre le contrôle de votre planning. Nous vous proposons d'utiliser votre temps afin de réaliser ce qui compte pour vous. Pour commencer, établir sa TODO list puis un focus sur les tâches ...

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Loi de Pareto et loi de Carlson : se focaliser sur l'essentiel et éviter l'interruption ...



Vilfredo Pareto, économiste italien, nous a appris que 20% des produits équivalent à 80% de la valeur du stock ... Cette loi adaptée à la gestion de votre temps, 20% de nos tâches



génère 80% de nos résultats. Inutile de se disperser, s'attacher à l'impératif et à l'essentiel.

Pour éviter l'interruption, Sune Carlson, économiste suédois, nous a appris que le séquençage d'une tâche

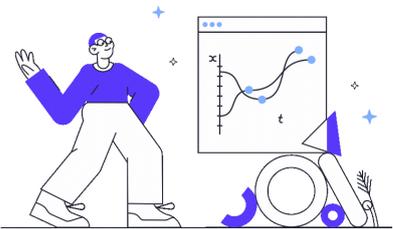
est la création de l'inefficacité (plus de temps, plus d'énergie) alors que sa réalisation en continu est l'efficacité personnelle et organisationnelle.

Conseil :

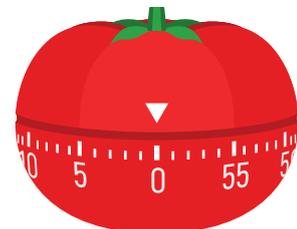
prévoir des plages horaires pour effectuer tous ses appels ou mettre le répondeur pour se concentrer sur une activité essentielle...

1. La MoSCoW : une méthode pour définir l'impact de vos tâches et leur importance, inventée par Dai Clegg, Consultant, Projets Agiles DSDM.

- **M** = Must have (indispensable à votre activité)
- **S** = Should have (bien à faire, important, pas vital)
- **C** = Could have (tâches de confort pour enjoliver votre activité)
- **W** = Won't have but would like (tâches difficiles à accomplir et pourtant souhaitables).



2. Pomodoro : une méthode inventée par Francesco Cirillo, étudiant, 1980, à l'aide d'un timer en forme de tomate, pour mettre en action vos actions MoSCoW. Mode d'emploi :



- Couper toutes les sources d'interruption sauf l'**utilisation du minuteur**.
- **25 minutes** de réalisation d'une tâche, chaque tâche effectuée se nomme une Pomodoro, en mettant le timer (il existe des applications à [télécharger](#))
- **5 à 10 minutes de pause** entre chaque tâche

Avec une méthode simple, vous allez finalement de travailler plus efficacement. Qu'allez-vous accomplir avec ces heures en plus dans votre journée ?

Rendez-vous en Janvier pour l'épisode #Se concentrer.

FÉLICITER

Nos bénévoles partagent ici les dernières Newsletters & les réussites de nos membres



Bravo pour votre nouveau défi professionnel !!!

Antoine Barbier

Thibault Hervier

Romain Roger

Pierre Montcel

Noémi Hans

Myriël Becker

Julien Beaupain



RÉSEAUTER

L'Afterwork est de retour ! Une soirée **Connect** : pour vous présenter en 1 minute : s'entraîner ! Vous venez essayer en toute simplicité.



IAElles-IAE au féminin#7



Dans ce numéro :

Ce mois-ci, **Les femmes en politique**. Une analyse de la situation et de la communication de 3 femmes par Rachel Castagnet, diplômée IAE de Poitiers.

Entrepreneurs#11



Dans ce numéro :

Ce mois-ci, il n'y a pas d'âge pour entreprendre... le portrait de **Louis Nauges**, MBA 1967, partage son expertise des outils destinés aux FLW, Front Line Workers ...



DÉCOUVRIR



Pour vous inscrire au club, voici en **1 minute la marche à suivre.**

Connaissez-vous les clubs de l'Alumni ?

Le **club ESS** a pour objectif la promotion des valeurs de l'Économie Sociale et Solidaire dans le milieu universitaire et professionnel des membres Alumni. C'est un espace pour échanger et mutualiser les bonnes pratiques, s'inspirer des apports d'experts et s'appuyer sur les structures de l'ESS. Les rencontres permettent de créer des opportunités de collaboration entre les différents clubs, chaires et apporter des conseils opérationnels (bénévolat) à des start-up, TPE, collectivités territoriales et autres associations pour les actions correspondant à l'ESS.



La joie de vivre n'est pas un but, mais un devoir.

Louis Pauwels

ENVIE DE CONTRIBUER ?

Nous écrire à :
communication@iae-paris.org



Suivez-nous !

