

**« Identifier mes priorités pour réduire ma charge mentale – 2H LIVE »**

**Mardi 13 mai 2025, de 11h30 à 13h30  
à distance**

par M. François BERNARD, Formateur-Coach en Approche par compétences,  
en leadership et relations humaines

**PROGRAMME**

- Identifier mes pensées parasites et mes préoccupations mentales ;
- Retenir 2 à 3 éléments majeurs qui me polluent la vie ;
- Repérer aussi les activités chronophages qui me font perdre du temps
  
- Prendre conscience de mes 6 domaines de vie (couple, travail, loisirs, relations sociales, famille, bien-être)
  
- Analogie avec le bocal de pierres ;
- Identifier mes priorités actuelles (mes grosses pierres)
- Faire le point de ma fonction avec ce qui est attendu de ma mission d'avocat ;
- Choisir en conscience ce qui est important pour moi (valeurs), et ce qui m'est nécessaire (besoins et motivations)
  
- Qu'est-ce qui me fait gagner du temps ?
  
- Matrice d'Eisenhower à 4 cadrans selon 2 axes (Urgence et Importance) :
  - o Q1 : Quelles sont les tâches que je peux réduire ?
  - o Q2 : Qu'est-ce que je peux supprimer ?
  - o Q3 : Qu'est-ce que je peux déléguer ?
  - o Q4 : Quelles sont mes activités du cadre 1 que je peux transférer dans le 2 ?