

N°9 - Ressource complémentaire au livre



Votre journal d'activités

On n'arrive pas souvent à déterminer quelles sont réellement les actions qui nous portent et celles qui nous « plombent » au quotidien.

Pour cela, je vous propose de tenir un journal d'activités au travail.

En quoi cela consiste exactement ?

L'idée est de **noter toutes vos activités majeures** (ne vous embêtez pas avec les petites choses, celles qui ne sont pas significatives de votre travail ou qui prennent peu de temps) et de **déterminer le niveau d'engagement et le niveau d'énergie que vous avez pour chacune.**

Car ces 2 éléments ne vont pas nécessairement de pair. Par exemple, vous pouvez très bien avoir un niveau d'engagement fort pour une tâche et en même temps que celle-ci soit très énergivore pour vous. Et ce n'est pas quelque chose que l'on remarque naturellement, il faut se pencher vraiment sur ses activités pour s'en rendre compte.

Pour **noter toutes vos activités**, vous pouvez utiliser le modèle qui se trouve ci-après. Je vous conseille de le faire sur plusieurs jours, **une semaine de travail idéalement.**

***POINT D'ATTENTION** : il est important de noter au fur et à mesure que vous menez les activités. Selon votre emploi du temps, vous ne pourrez peut-être pas le faire après chaque tâche, mais faites-le aussi régulièrement que possible (à la pause déjeuner, ou en fin de journée avant de rentrer chez vous). Ne comptez pas sur votre mémoire pour le faire à la fin de la semaine ou après quelques jours : vous vous souviendrez peut-être de votre niveau d'engagement, mais probablement pas de votre niveau d'énergie. Or, c'est la combinaison des 2 qui vous apportera les meilleures indications.*

Votre mission aujourd'hui = déterminer ce qui consomme le plus et le moins votre temps et votre énergie dans votre travail

L'exercice se fait en 3 étapes :

- 1) Noter les niveaux d'engagement et d'énergie de vos principales activités (ainsi que le temps passé sur chaque)
- 2) Faire l'analyse de vos activités
- 3) Comparer le temps passé avec les scores obtenus lors de votre analyse « 3 axes »

1) Noter les niveaux d'engagement et d'énergie (et le temps passé) de vos principales activités

La tenue de ce journal, pour être optimale en termes d'analyse doit se faire sur environ 1 semaine.

Grille de notation :

Noter vos niveaux d'engagement et d'énergie selon l'échelle suivante :

- 2 = Pas engagé / Très énergivore
- 1 = Peu engagé / Energivore
- 0 = Indifférent, pas d'impact
- 1 = Assez engagé / Apporte l'énergie
- 2 = Très engagé / Apporte beaucoup d'énergie

Par ailleurs, vous pouvez aussi représenter le temps que vous consacrez (à la louche) à chaque de ces missions dans une semaine (ou dans une journée). Cela vous sera être utile pour les prochaines réflexions du module.

Vous trouverez un modèle vierge de ce tableau sur la page suivante pour vous aider.

2) Analyse des résultats (niveaux d'engagement & d'énergie)

Commencez d'abord par reclasser vos différentes tâches selon les catégories suivantes :

- ❶ Engagement HAUT (1 ou 2) / Energie HAUTE (1 ou 2)
- ❷ Engagement HAUT (1 ou 2) / Energie BASSE (0 ou -1 ou -2)
- ❸ Engagement BAS (0 ou -1 ou -2) / Energie HAUTE (1 ou 2)
- ❹ Engagement BAS (0 ou -1 ou -2) / Energie BASSE (0 ou -1 ou -2)

Vous pouvez refaire un tableau complet ou, plus simplement soit indiquer la catégorie (le numéro en fait : ❶, ❷, ❸, ❹) dans la marge du tableau que vous avez fait à l'étape 1, soit utiliser un code couleur sur ce même tableau.

Ensuite, vous pouvez approfondir l'analyse de la manière suivante, selon les catégories d'activités :

Les tâches ❶ sont les plus porteuses pour vous : elles vous donnent de l'énergie tout en étant porteuses de sens et de motivation.

Les tâches ❷ sont aussi très intéressantes car elles représentent des actions à fort sens et engagement pour vous, **mais leur exécution peut être assez énergivore**. Pour celles-ci, il faut pousser l'analyse un peu plus loin :

- *Qu'est-ce qui fait qu'elles sont consommatrices d'énergie ?*
- *Comment pourriez-vous les effectuer différemment pour qu'elles soient moins énergivores ?*
- *Où pourriez-vous les positionner pour qu'elles ne consomment pas toute votre énergie de la journée ?*

Normalement, vous devriez avoir assez peu de ❸, car rares sont les tâches pour lesquelles on est **peu engagé et qui apportent beaucoup d'énergie**. Si vous en avez tout de même, vous pouvez poursuivre l'analyse en vous posant les questions ci-dessous :

- *Qu'est-ce qui fait qu'elles ne sont pas génératrices d'engagement ?*
- *Comment pourriez-vous les effectuer ou les envisager différemment pour qu'elles soient plus porteuses de sens ?*

3) Analyse des résultats (sur le temps passé)

Grâce aux relevés (approximatifs) de temps que vous avez lors de la saisie de votre journal d'activités, vous allez pouvoir vous pencher sur la relation qui existe entre le temps que vous passez sur certaines tâches et votre analyse « 3 axes ».

Pour cela, vous pouvez utiliser le tableau vierge qui se trouve sur la page suivante en le remplissant comme ceci :

Mission	Score	Temps passé	ANALYSE
<i>Reprendre la liste de vos missions du tableau précédent</i>	<i>Reprendre le score du tableau précédent</i>	<i>Indiquer le nombre approximatif d'heures + Calculer le % sur le nombre d'heures travaillées dans la semaine</i>	<i>Le temps passé est-il proportionnel au score de pertinence globale de la mission ?</i>

Mission	Score	Temps passé	ANALYSE