

"Comment Gagner du Temps quand on est Parent" avec David Colom

1/ Introduction : les enfants sont des éveilleurs de conscience

- De ce qui est important pour nous, car on doit faire des choix
- Conscience de l'importance du moment présent, de l'importance de ralentir
- Conscience que notre ressource la plus rare c'est notre temps et qu'il est temps de devenir pro dans notre gestion du temps
- Conscience de la nécessité et de l'importance de prendre grand soin de soi
- Conscience que la vie peut avoir un sens

2/ Solutions pratiques, concrètes et rapides pour gagner du temps

- Concept de la famille étendue
 - Se faire aider
 - Qui pourrait vous aider ? (Famille, amis, voisins, nounous, parents des amis de vos enfants..)
 - 1/ Faire une liste
 - 2/ Demander
- Prendre soin de soi
 - Grosse Pierre N°1 : Bloc de temps pour soi, dans la semaine
 - Grosse Pierre N°2 : Vacances en famille
 - Grosse Pierre N°3 : Week-end en amoureux sans les enfants
- Faire une stop list
 - L'art de l'inachèvement
 - Que pouvez-vous arrêter de faire ?
 - Quelles personnes pouvez-vous arrêter de fréquenter ?
- Savoir dire non
 - Stratégies du silence, de l'excuse de l'agenda et dépriorisation
- Utiliser le Planificateur de journée
 - Document A4
 - 4 parties : contacts, 3 priorités perso & pro du jour, petites actions, actions annexes
- Anticiper
 - Pour les moments difficiles ou tendues au niveau du temps (départ à l'école...)
 - Préparer les choses à l'avance pour que tout soit plus facile et rapide ensuite

3/ Pour aller plus loin : construisez votre Life Management System (Système de Gestion de Vie)

Avantages

- Permet d'avoir une clarté absolue
- Sur ce qu'on veut, sur nos priorités, sur qui on est
- Permet d'être aligné
- Entre ce qu'on veut, qui ont veut être et ce qu'on fait au quotidien
- Permet d'être fier de prendre sa vie en main
- Permet une profonde connaissance de soi
- Ses valeurs, sa mission de vie...
- Permet des résultats rapides dans vos projets

4/ Eléments clés pour votre Life Management System

Eléments générateurs de CLARTE

Votre vision

- Dans les 12 domaines de vie (santé, mental, émotions, spirituel, personnalité, famille & amis, temps, vie amoureuse, vie parentale, finances, vie professionnelle, style de vie)
- La relation parent-enfant n'est pas hiérarchique
- L'enfant est là pour montrer aux parents comment vivre avec présence, authenticité et une spontanéité joyeuse
- Les parents sont là pour fournir à l'enfant une guidance et une stabilité/acceptation/sécurité émotionnelles
- Les enfants ont déjà en eux le plan directeur de qui ils sont et de ce qu'ils veulent faire dans ce monde
- De loin, la meilleure façon d'apprendre à nos enfants est de montrer l'exemple. Je ne peux contrôler aucun autre comportement que le mien
- Mon attachement à mon ego est mon pire ennemi dans ma relation avec mes enfants

Exemples pour la vie parentale

Eléments générateurs de MOTIVATION

Votre Pourquoi

- Exemples
- Pour que mes enfants ressentent de l'amour rien qu'en pensant à moi, même après ma mort
- Pour impacter le monde en élevant des enfants qui seront la solution aux challenges de notre monde

Un environnement porteur

Musiques (playlist Motivation), votre maison, votre bureau, les personnes qui vous entourent

Eléments générateurs de RESULTATS

- Stop list
- Le GPS (Grand Plan Stratégique)
- Le Planificateur de Journée
- Les Blocs Horaires

6 (max) priorités annuelles, trimestrielles, mensuelles

5/ Conclusion

- Appliquez les outils rapides pour gagner du temps
- Devenez sérieux dans votre gestion du temps. Vous méritez d'avoir une vie extraordinaire avec vos enfants. Cela n'arrivera pas par hasard
- Commencez à construire votre Life Management System
- Par exemple en réalisant votre vision de la parentalité (cf mon atelier du Sommet de la Parentalité)
- La parentalité est notre plus grande source de développement personnel