

18 minutes pour être efficace

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : 18 minutes pour être efficace / Peter Bregman; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Sophie Archambault; [maquette : Sébastienne Ocampo]; [design de couverture : François Lamidon]; [préface de Mohamed Mouras]

Est une traduction de : 18 minutes : Find your focus, master distraction, and get the right things done by Peter Bregman © 2011

Auteur(s) : Bregman, Peter (19..-....)

Autre(s) auteur(s) : Archambault, Sophie

Autre(s) responsabilité(s) : Ocampo, Sébastienne (Illustrateur)
Lamidon, François (Illustrateur)
Mouras, Mohamed (Préfacier)

Publication : Paris Alisio DL 2020

Description matérielle : 1 vol. (281 p.) : couv. ill.; 23 cm

ISBN : 978-2-37935-017-7

EAN : 9782379350177

Classification décimale Dewey : 658.409 3

Note sur la publication, la production, etc. : Alisio est une marque des éditions Leuc.s selon la mention de copyright figurant en regard de la page de titre de "18 minutes pour être efficace, DL 2020"

Note sur les titres associés : La couv. porte en plus : La méthode simple pour éviter procrastination et éparpillement et Best-seller international traduit en 14 langues

Note sur les bibliographies et les index : Index

Résumé ou extrait : La 4e de couverture indique : "La véritable solution pour gérer son temps efficacement ? Cibler son énergie sur ce qui est important et arrêter de vouloir tout faire. Le noyau dur de la démarche de Peter Bregman ? 18 minutes par jour pour s'organiser et hiérarchiser ses priorités. Dans ce

livre : On commence par établir un plan (qu'est-ce qui compte vraiment, quels sont les gros projets/les gros changements que vous voulez opérer ?); On consacre à peine plus d'un quart d'heure chaque jour à déterminer les actions quotidiennes importantes; Quant au flot de mails, d'appels et de réunions, l'auteur fournit ses astuces pour les utiliser adéquatement sans être emporté par le tourbillon. « 18 minutes pour être efficace est un guide ultra-pratique, vraiment intelligent et facile à lire, qui va booster votre efficacité et améliorer votre satisfaction. Les idées de ce livre m'ont déjà beaucoup apporté dans mon propre travail. Et ce sera la même chose pour vous. » Daniel Pink, auteur de La Vérité sur ce qui nous motive"

Sujet - Nom commun : Budgets temps

Travail intellectuel -- Méthodologie

Efficacité de l'organisation

Auto-efficacité

Réalisation de soi

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques