

LES LOIS SCIENTIFIQUES DE LA GESTION DU TEMPS

La loi de Pareto 20% de nos activités produisent 80% des résultats. Ce qui traduit que 80% de notre temps est occupé par l'accessoire. L'essentiel de l'énergie est consacré à des tâches secondaires qui amènent trop souvent à négliger ce qui est essentiel.

La loi de la dilatation du temps de Parkinson Selon Parkinson, « le travail s'étale de façon à occuper le temps disponible pour son achèvement ». Plus l'on dispose de temps pour réaliser un travail, plus ce travail prend du temps. Ainsi, il est nécessaire de déterminer un « budget temps » qu'il est raisonnable de consacrer à une activité ou à une tâche donnée, et de se fixer des échéances à ne pas dépasser.

La loi de Murphy Toute chose prend plus de temps que ce que l'on avait imaginé au départ. Dans la programmation de tâches ou d'activités, il faut penser à ne pas sous évaluer le temps à consacrer à sa réalisation.

La loi de contre productivité d'Illich Au-delà d'un certain seuil de travail, l'efficacité et la productivité décroissent jusqu'à devenir négatives. Il est nécessaire de varier les activités et de prendre en compte ses capacités de travail quotidien. Ne pas confondre quantité et qualité.

La loi des séquences homogènes de Carlson Toute activité ou tâche interrompue sera moins efficace et prendra plus de temps que si elle était effectuée de manière continue. Afin de préserver un bon niveau de concentration, il est nécessaire de s'isoler et de limiter les sources de sollicitation.

La loi de la dimension subjective de Fraisse Le temps est subjectif, plus une activité nous semble intéressante, plus elle paraît brève. Il faut veiller à ne pas considérer comme secondaire tout ce qui déplaît et à reporter ces activités.

La loi du moindre effort de Laborit Chacun a une tendance naturelle à réaliser en premier lieu l'activité pour laquelle il a le plus d'appétence. Pour être plus efficace, il est préférable de débiter par la réalisation d'une activité moins plaisante qui paraîtra moins ennuyeuse si elle est suivie de la promesse d'une tâche agréable.

La loi des biorythmes de Fließ Chaque individu est animé de multiples rythmes biologiques, il faut veiller à respecter l'horloge biologique interne afin d'en tirer le meilleur parti et respecter les périodes de récupération

