

# NEWSLETTER

## EDITO

Nous avons le plaisir de partager les actions de la communauté des Alumni de l'IAE.



**Nous espérons que vous avez passé un bel été.**

**Voici l'épisode #1 de notre série sur la gestion du temps.**

**Bonne lecture !**



## DANS CE NUMÉRO

Féliciter sa communauté  
Découvrir...  
Réseauter...

## LA GESTION DU TEMPS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

### Observer et Planifier

**Comment définir la gestion du temps ?** C'est une stratégie de contrôle quotidien de votre temps ou comment réaliser un ensemble de tâches dans des contraintes de temps pour atteindre un but. Une méthode adaptée de gestion du temps vous permet de mettre en place de petites actions durables pour prendre le contrôle de votre emploi du temps et de veiller à allouer ce temps aux projets les plus significatifs, valorisants et enrichissants.

Pour commencer, nous vous proposons la méthode NERAC (1)



**N**oter (lister toutes les activités)



**É**valuer (le temps nécessaire)



**R**éserver (une marge de sécurité dans la réalisation)



**A**tttribuer (prioriser les tâches)



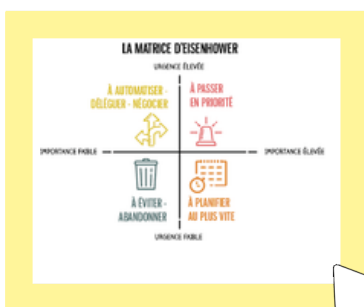
**C**ontrôler (rectifier au besoin).

## SE FORMER



## ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Tout sur la matrice d'Eisenhower



Vous êtes prêts pour la planification, après avoir identifié les « gaspilleurs de temps », vous avez à les supprimer de votre agenda et récupérer ce temps pour d'autres tâches. Pour commencer, la planification sur une semaine, sans oublier de mettre d'abord vos gros cailloux... et la matrice d'Eisenhower va vous aider à définir vos priorités.



**Rendez-vous en octobre pour l'épisode #2 Devenir opportuniste de son temps.**

Références :

1 [https://fr.wikiversity.org/wiki/Gestion\\_professionnelle\\_du\\_temps/La\\_méthode\\_Nerac](https://fr.wikiversity.org/wiki/Gestion_professionnelle_du_temps/La_méthode_Nerac)

# FÉLICITER

Nos bénévoles partagent ici les dernières Newsletter

## Service Carrières#6

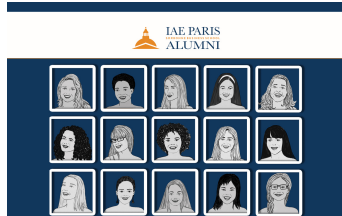


### Dans ce numéro :

Optimiser votre LinkedIn.  
Entretien de recrutement :  
conseils pratiques.

**Pour les adhérents :** Webinaire :  
Comment préserver ses valeurs  
et motivations personnelles dans  
un monde du travail en crise ?

## IAElles-IAE au féminin#4



### Dans ce numéro :

État des lieux de l'entrepreneuriat au féminin.

## Entrepreneurs#8



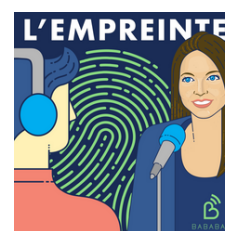
### Dans ce numéro :

Portrait de Siham Khazzani El Amrani  
MBA 2005, cheffe d'entreprise dans la  
cybersécurité et le risk management



# DÉCOUVRIR

**L'Empreinte**, c'est le podcast qui démocratise le sujet **RSE**. Chaque semaine, Alice Vachet reçoit à son micro des PDG de grand groupe, des dirigeants de start-up, des directeurs RSE, qui viennent nous parler d'eux, de leurs engagements, de leurs convictions, des actions concrètes menées par la marque qu'ils représentent.



# RÉSEAUTER

L'Afterwork est de retour ! Chaque dernier Jeudi du mois, vous êtes invités pour développer votre réseau à rencontrer et à partager vos expertises dans la communauté des Alumni.

**Pour vous présenter en 1 minute :** s'entraîner !  
Vous venez essayer en toute simplicité.



Suivez-nous !



“

**L'aventure, c'est ouvrir de nouvelles portes la bouche fermée et les yeux grands ouverts.**

**Barbara Kingsolver**

**ENVIE DE  
CONTRIBUER ?**

Nous écrire à :  
[communication@iae-paris.org](mailto:communication@iae-paris.org)