

# POUR GAGNER EN SERENITE

## 2 QUESTIONS À

### LAURE DUFORG

DIRECTRICE D'ORGANIZEN



## 1 A QUOI SERT UN COACH EN ORGANISATION DE LA MAISON ET DU TRAVAIL ?

A la recherche de concepts facilitateurs de vie, j'ai défini une méthodologie qui me permet de conseiller pour mieux organiser son rangement, au quotidien.

Cela concerne autant la vie à la maison que celle au bureau.

L'encombrement est source de fatigue et de stress : quand tout est bien rangé, on gagne en temps pour soi & autre chose, en énergie.

Les incidences psychologiques sont énormes : on reprend confiance en soi car on retrouve tout de suite ce que l'on cherche.

**L'idée est de gagner en sérénité.**

En premier lieu il est nécessaire de faire le tri de tous les objets qui parasitent un espace.

**Chaque objet doit répondre à deux critères.**

**Est-il beau ? Quel en est l'usage ?**

Les cuisines et les dressings sont les lieux où l'on me demande le plus d'intervenir.

**ORGANIZEN**

**LAURE DUFORG**

HOME ORGANISER - CONSEIL EN ORGANISATION

06.63.60.19.20 - LAURE@ORGANIZEN.FR

19 RUE ALEXANDRE RIBOT, 35000 RENNES

## 2 COMMENT TROUVER AU MIEUX SA PROPRE ORGANISATION ?

Il y a les femmes qui gardent les vieilles assiettes et celles qui achètent tout en double.

Il y a aussi celles qui achètent compulsivement des vêtements comme un exécutoire.

**Dans le tri, c'est la dimension affective liée aux objets qu'il faut réussir à contourner.**

Ma méthodologie renvoie en fait au bon sens.

Pour essayer au mieux d'organiser sa journée, ne pas hésiter à faire une liste de courses.

**Utiliser au mieux son agenda.**

**Revenir à la liste de courses.**

Cela paraît évident mais au final évite beaucoup de stress lorsque l'on a un dîner à préparer le soir.

**Noter le plus de tâches dans son agenda.**

L'important est de redevenir maître de son temps, de son organisation. Ne plus subir une cascade d'événements qui vont s'accumuler en plus du stress que génère le travail.

INTERVIEW DE L.G.