# Top Managers : 8 règles de vie au quotidien

## Riez !
- Métier sérieux
- Responsabilités
- Pas une raison pour vous prendre au sérieux

## Arrivez 15 minutes en avance aux RDV, au bureau
- Pour observer
  - Que se passe-t-il autour de vous ?
  - Le flux, l'organisation ..
- Pour socialiser
  - Discussions informelles
- Pour réconcilier vos idées
  - Se préparer
- Pour éviter l'enchaînement
  - Pas de pauses ..
  - Rythme infernal

## Réservez vous 1 soirée par semaine
- Sport, activité culturelle, cours de cuisine ...
- Occcupez vous de vous

## Choisir 1 tâche par jour à faire absolument
- Pas possible de tout boucler en une journée
- Journée satisfaisante
  - qualité du travail

## Ne portez pas de commentaires négatifs sur telle ou telle personne
- Mauvaise réputation
- Mauvaise ambiance

## Enlevez votre uniforme de travail en rentrant chez vous
- Préparer sa journée du lendemain avant de partir du bureau

## Prenez une vraie pause déjeuner
- Pour décompresser
  - Faire un point de la mi-journée
  - Facilite la gestion du stress
- Avec des amis, collègues ..
- Pour réseauter, encore !

## Réseautez en interne et externe
- Apprendre et s'enrichir des autres
  - Partager, échanger
- Pour travailler votre visibilité dans l'entreprise
- Pour être visible à l'extérieur