

S'ORGANISER POUR RÉUSSIR

POURQUOI ?

- Savoir perdre du temps pour en gagner

- Entrepreneur = marathonnier

BUT DU JEU ?



UNE HEURE ENSEMBLE POUR
S'ORGANISER



REPARTIR AVEC TA SEMAINE IDÉALE
POUR ATTEINDRE TES OBJECTIFS

COMMENT ?

- Mon objectif
- Ma semaine actuelle
- Ma semaine idéale

OBJECTIF

Spécifique

- Que veux-tu vraiment ?

Mesurable

- A quoi sauras-tu que tu as atteint ton objectif ?
- Concrètement ? Comment quelqu'un d'autre pourra le voir ?

Atteignable

- Est-ce que ton objectif te semble réalisable ?

Réaliste

- Comment peux-tu ajuster ton objectif pour être SUR de l'atteindre ?

Temporellement défini

- Jusqu'à quand te donnes-tu pour atteindre ton objectif ?

MÉTHODE



De la to-do list



Au time blocking

LA MÉTHODE DES 3 MOIS

Objectif 10 ans :

Votre situation idéale, sans condition et sans limite.

Avec qui êtes vous ?

Que faites vous ?

Combien d'heures travaillez vous ?

Où êtes vous ?

Vous voyagez ? Souvent ? Avec qui ? Où ça ? combien de temps ?

Vous faites quoi de votre temps libre ?

Combien de temps libre avez vous ?

Dans quoi vous dépensez votre argent ?

Qu'est ce qui vous apporte le plus de joie ?

Qu'est ce que les gens pensent de vous ?

Avez vous "changé le monde" ? Comment ?

Si l'argent n'est plus une problématique, que faites vous de vos journées ?

LA MÉTHODE DES 3 MOIS

PLAN SUR 3 MOIS :

date début et fin

OBJECTIF 1 : Chiffré, précis, dans votre contrôle

OBJECTIF 2 : Tout pareil

OBJECTIF 3 : Exemple de suivi chiffré

○○
○○

OBJECTIF 4 : (*entre 3 et 5 pas plus*)

OBJECTIF 5 : Pas plus de 5

LA MÉTHODE DES 3 MOIS

CALENDRIER
HEBDOMADAIRE



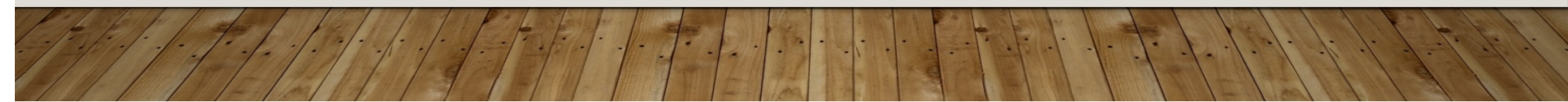
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1					
2					
3					
4					
5					

MA SEMAINE ACTUELLE

[Lien accès sheets](#)

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/IAHXKY4HEL3P3ExR7Yp62Mv9O6rrYIQna3dP-GHlfXTs/edit?usp=sharing>

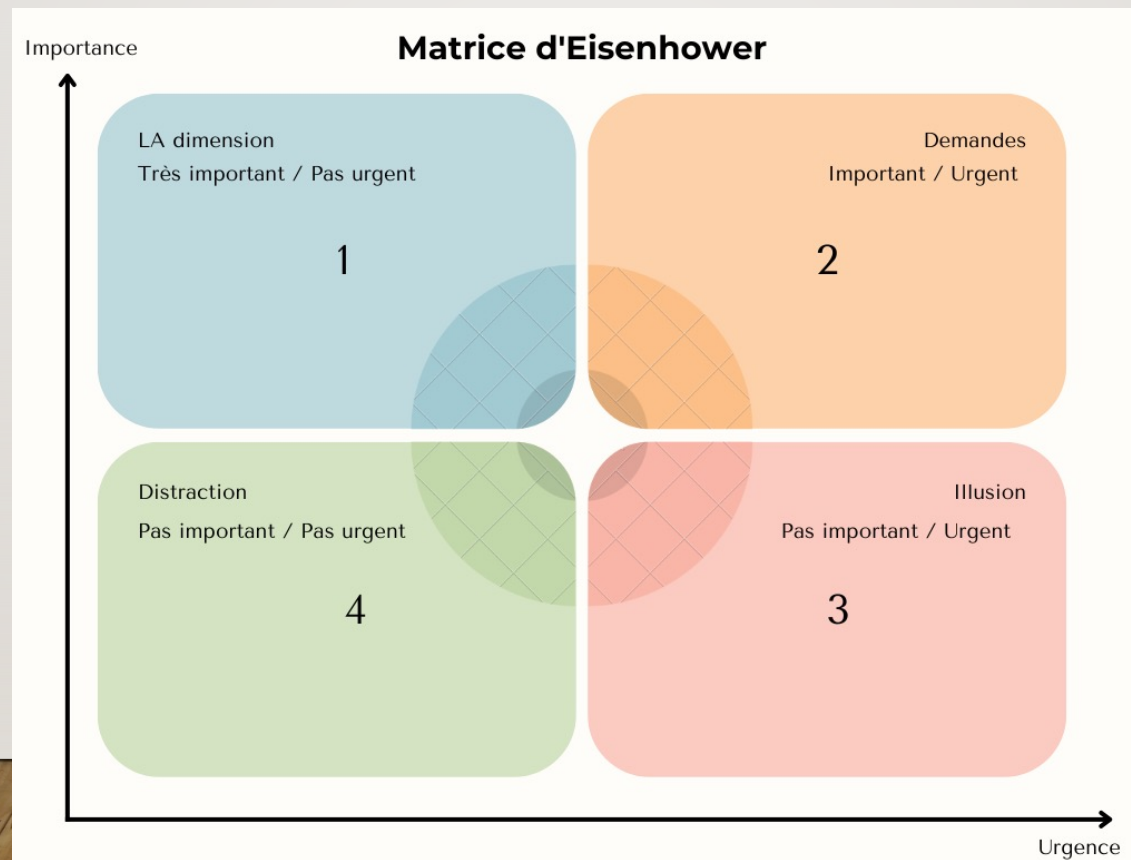
	Lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
07:00							
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							



IL RESTE QUOI DE LIBRE ?

- Qu'est ce que j'arrête ?
- Qu'est ce que je réduis ?
- Qu'est ce que je continue ?

GESTION DES PRIORITÉS



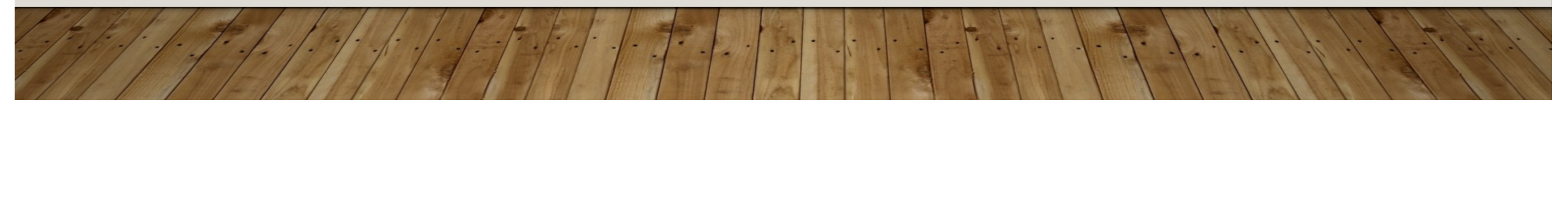
MES NON-NÉGOCIABLES

- Ce à quoi je dis oui / ce à quoi je dis non
- Qu'est ce que je veux garder absolument ?

MA SEMAINE IDÉALE

- Blocs de temps
- Bilans réguliers

	Lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
07:00							
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							



TIPS DE FIN

Modèles mentaux

- Anticipation
- Visualiser sa journée
- Imaginer le futur

Permet de savoir :

- Sur quoi se concentrer
- Quoi ignorer
- Gérer son attention

TIPS DE FIN

- Choisissez le contexte, l'ambiance (lieu – son – odeur)
- Choisir un horaire régulier – Pomodoro 50-15
- Chaque soir je prépare ma journée du lendemain, voila ce que j'ai fait aujourd'hui, voila ce que je vais faire demain
- Bouger !!!

