

Ma semaine réaliste

1. CONTRAINTES FIXES

Note ici tout ce qui est prévu et non négociable.

- Nounou / Ecole / Crèche
- RDV
- Trajets

2. TÂCHES À PRÉVOIR

Fais la liste de tout ce que tu souhaites faire cette semaine :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

3. TEMPS NÉCESSAIRE

Estime le temps pour chaque tâche puis ajoute 20 à 30% de marge

TÂCHE	TPS ESTIMÉ	AVEC MARGE
.....	-->	
.....	-->	
.....	-->	
.....	-->	
.....	-->	
.....	-->	
.....	-->	
.....	-->	
.....	-->	
.....	-->	

4. BLOCS TAMPON

Prévois des bloc tampons pour absorber les imprévus

MATIN

.....

APRÈS-MIDI

.....

SOIR

.....

MES 3 PRIORITÉS DE LA SEMAINE

1.
2.
3.

MES PETITES NOTES



.....

.....

.....

.....

MON PLANNING DE LA SEMAINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 TAMPON	 TAMPON	 TAMPON	 TAMPON	 TAMPON	 TAMPON	 TAMPON

Belle semaine !

Si ce template t'aide, le guide va encore plus loin pour t'alléger le quotidien ✨ → [clique ici](#)