



PROGRAMME DE L'ATELIER ORGANISATION MAISON ZEN

Objectif : Un atelier pratique et motivant pour gagner
en clarté, en temps, et en énergie

1. S'organiser, par où je commence ?	Comprendre pourquoi tu n'arrives pas à tout gérer — et poser enfin les premières briques d'un quotidien plus léger.
2. 3 méthodes d'organisation	Choisis celle qui colle à ton rythme (et à ton cerveau) pour que tu t'y tiennes vraiment.
3. J'élimine le désordre et les distractions	Crée un environnement qui t'aide à rester focus, sans t'épuiser.
4. Je complète mon agenda (avec ce qui compte VRAIMENT)	Ne subis plus ton emploi du temps : reprends la main et avance sur tes vraies priorités.
5. J'organise mon ménage (sans y passer mes soirées)	Mets en place une routine réaliste qui te libère la tête ET la maison.
6. Je dis stop à la corvée du linge	Mets fin à la montagne de linge sale (et au stress qui l'accompagne).
7. Je désencombre ma maison	Allège ton espace pour retrouver un vrai sentiment de paix chez toi.
BONUS	Atelier : Mieux gérer son temps Tu repars avec ton plan d'action clair et réaliste pour gagner 1h/jour (minimum). Atelier : Désencombrer sa maison Une méthode concrète et motivante pour désencombrer sans tout chambouler. BONUS 1 : La loi de Pareto pour les vêtements Ta garde-robe devient un allié au lieu d'un casse-tête. BONUS 2 : Je prends soin de moi (sans culpabilité) Parce que TU es la priorité, pas la dernière roue du carrosse.

