

Planification béton



J B E

Stratégie administrative

**Un outil pour entamer la réflexion
et l'introspection sur nos priorités
quotidiennes, mais surtout une
technique puissante pour trouver
l'équilibre selon VOTRE réalité.**



T'ABLE DES MATIÈRES

Introduction

3

Marche à suivre

4

Catégories

5

Testons les acquis

6

Accompagnement

7

Annexes

8-9



INTRODUCTION

C'est infailable : dégagez-vous minimum 5h par semaine

Que faire avec cinq heures libérées, à chaque semaine?

**✨ Travailler sur vos rêves? Entamer un nouveau projet?
«Me time», peut-être? Ou juste reprendre le contrôle?**

**Ce petit guide pratique vous enseigne une méthode
particulièrement efficace afin de maximiser votre
productivité, éliminer les pertes de temps inutiles et
permettre de vous consacrer pleinement aux activités qui
comptent vraiment. Plongeons ensemble, sans plus
attendre, dans le monde de la planification intelligente!**

*Pssst! Pas encore inscrit à l'infolettre? Visitez mon site internet au
« www.jbentrepreneure.com »*



FONCTIONNEMENT

Étapes et règles à respecter

-
- **Le but de l'exercice vise à construire un modèle d'horaire hebdomadaire, selon la récurrence de certaines activités. Pensez à vous ajuster chaque semaine et restez flexible. Vous pouvez aussi vous créer deux modèles de base si ça vous simplifie la vie.**
 - **Une planification idéale doit se bâtir autour de vos objectifs et priorités... pas de vos obligations en premier. Gardez ça en tête.**
 - **Choisissez judicieusement où mettre votre temps. C'est votre ressource la plus précieuse et elle n'est pas renouvelable.**
 - **Les imprévus, ça se planifie aussi; prévoyez toujours un peu plus de temps pour vos activités au cas où vous serez dérangés.**
 - **Respectez le plus possible la règle des 3/4, chaque jour : 8h pour dormir, 8h de travail, 8h pour le reste, donc pour « vivre ».**
- ✓ **L'exercice est simple : prenez un calendrier vierge, numérique ou papier (2 exemples vous sont proposés en annexe), puis créez vos blocs de temps par catégories. Bloquez, surlignez, biffez, mettez en évidence, mais planifiez visuellement chacune des catégories ci-dessous.**
-

LES CATÉGORIES

Travail quotidien ✓
*Autrement dit, les
"heures de bureau".*

**Rendez-vous
importants** ✓
Les vôtres seulement.

Rendez-vous autres ✓
*Ceux de votre famille, qui
nécessitent votre présence,
leurs activités, etc.*

Loisirs ✓
*Votre cours de zumba
du mercredi soir.*

Transport ✓
*Temps pour vous
rendre d'un endroit
à l'autre.*

Temps avec famille ✓
*Votre partenaire et/ou
vos enfants.*

**Temps en famille
élargie** ✓
*Parents, collègues,
amis, voisins, etc.*

« Me-time » ✓
*Si ce n'est pas
planifié, c'est souvent
le premier écarté!*

Repas ✓
*On oublie de manger
parfois? Plus d'excuse!*

Ménage ✓
On y échappe pas...

**Épicerie,
commissions** ✓
Oui, aussi.

**Moments où j'ai besoin
d'une sieste, ou rien
faire du tout!** ✓
Vous avez le droit!

C'EST FAIT? ÇA PASSE LE TEST ULTIME?



Assurez-vous que chacune de vos activités hebdomadaires récurrentes est inscrite dans votre horaire vierge. 💡 Astuce : vous pouvez avoir 2 modèles de base, dépendamment de votre réalité familiale ou professionnelle.



Avez-vous pensé à prévoir une période tampon pour les imprévus, le retard ou autre? Je suggère 15 minutes avant et aussi 15 minutes après.



Est-ce que l'horaire est construit en fonction des choses les plus importantes à vos yeux? Est-ce que le résultat de votre planification reflète vos priorités et sert vos objectifs? Non? On recommence!



Il est prouvé que cette méthode permet de dégager minimalement cinq heures par semaines, à consacrer comme bon vous semble. Si ce n'est pas le cas après avoir revisité les règles à respecter, vous devez revoir vos priorités et objectifs. Questions ou besoin d'aide? Contactez-moi!



Pssst! Pas encore inscrit à l'infolettre? Visitez mon site internet sans plus tarder au « www.jbentrepreneure.com »

BESOIN D'AIDE?

Gardons contact...

En vous procurant cet outil gratuit, vous bénéficiez d'un 45 minutes d'accompagnement personnalisé, à tarif réduit, au coût de 59 \$*. Je peux vous aider à contrer tous blocages rencontrés lors de la construction de votre horaire idéal. Nous analyserons ensemble vos priorités, vos catégories et nous nous assurerons de trouver un bel équilibre, conformément à VOTRE réalité.

Réservez votre rencontre dès maintenant en suivant ce lien :

<https://calendar.app.google/GVP3tD8q1ktavDdAA>

Inscrivez le code «PLANIFICATION»
en commentaires, lors de la réservation.

Merci pour votre confiance et à bientôt!



*Taxes en sus. Tarif valide 3 mois suite à l'obtention de l'outil. L'exercice doit être complété préalablement. Un lien de paiement vous sera transmis par courriel avant la rencontre.

ANNEXE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5 am							
30							
6 am							
30							
7 am							
30							
8 am							
30							
9 am							
30							
10 am							
30							
11 pm							
30							
12 pm							
30							
1 pm							
30							
2 pm							
30							
3 pm							
30							
4 pm							
30							
5 pm							
30							
6 pm							
30							
7 pm							
30							
8 pm							
30							
9 pm							
30							
NOTES							

Code de couleurs

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pssst! Pas encore inscrit à l'infolettre? Visitez mon site internet sans plus tarder au « www.jbentrepreneur.com »

ANNEXE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6 am							
30							
7 am							
30							
8 am							
30							
9 am							
30							
10 am							
30							
11 am							
30							
12 pm							
30							
1 pm							
30							
2 pm							
30							
3 pm							
30							
4 pm							
30							
5 pm							
30							
6 pm							
30							
7 pm							
30							
8 pm							
30							
9 pm							
30							
10 pm							
30							
NOTES							

Code de couleurs

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pssst! Pas encore inscrit à l'infolettre? Visitez mon site internet sans plus tarder au « www.jbentrepreneur.com »