

CHECKLIST STOP Charge Mentale

Pour dirigeants et indépendants

par Vincenza PICONE, NEA Académie

STOP Charge Mentale

Mois de charge mentale c'est davantage de décisions éclairées pour soi et son entreprise

Plus d'énergie, de liberté d'esprit et de disponibilité pour ce qui compte pour vous

Votre check list anti-charge mentale

- ☐ Sortir les choses de votre esprit et de votre tête en les posant "ailleurs" (cahier/outil) grâce à un système de gestion des entrants (sollicitations internes & externes)
- ☐ Planifier du temps pour vous avant le reste des rdvs
- ☐ Connaître et planifier vos tâches récurrentes avant le reste des rdvs
- ☐ Mettre en place des routines fixes (- énergie pour le cerveau)
- ☐ Déléguer / arrêter d'être le responsable de tout
- ☐ Dire non plus souvent
- ☐ Réduire ses possessions (pro et perso)
- ☐ Accepter que tout ne soit pas parfait
- ☐ Vérifier l'utilité des charges liées à l'entreprise
- ☐ Se poser des questions en lien avec le besoin de croissance du CA