PRODUCTIF DÈS LE MATIN

PRÉSENTATION

MATTHIEU DESROCHES

Description du cours

Productif dès le matin est une formation en ligne qui vous apprend à développer une discipline matinale productive afin de démarrer vos journées du bon pied et gagner du temps à votre réveil.

Le cours contient 5 modules de formation vidéo, un forum de discussion, un workbook officiel, plusieurs bonus et plus de 7 heures de contenu orienté sur la pratique.

Vous découvrirez dans cette formation...

- Comment vaincre le réveille-matin et se lever plus tôt
- Comment prendre du temps pour soi AVANT sa journée de travail
- Comment avoir un bon réveil et être en pleine forme le matin
- Comment créer une routine matinale productive pour avoir plus d'énergie et être motivé
- Comment optimiser son sommeil pour être mieux reposé le lendemain
- Comment avoir un départ canon chaque jour
- Comment avoir un réveil proactif et ne plus jamais être ne retard
- Comment accomplir sa priorité #1 de la journée avant le petit-déjeuner
- Comment bien se préparer la veille pour être productif le matin
- Comment gagner 30 à 90 minutes chaque matin pour faire une activité qui vous tient à coeur
- Et bien plus!

Ce cours vous révèlera toutes les étapes à suivre pour mettre en place une discipline matinale du succès qui va donner le ton à vos journées.

D'un réveil indiscipliné et déstructuré, vous passerez à un réveil productif qui vous permettra d'être en plein contrôle de vos journées et de votre vie.

Continuez à lire ce document pour voir le plan de cours détaillé.

©Tous droits réservés. Matthieu Desroches (9386-1581 Québec inc)

PLAN DE LA FORMATION

Plan de la formation

Introduction

00 Mot de bienvenue et présentation

MODULE 01: Les fondamentaux de la discipline matinale

01 Qu'est-ce qu'une discipline matinale et pourquoi c'est important?
02 Les objectifs et bénéfices de la discipline du matin
03 L'heure idéale pour se réveiller et être productif le matin
04 Comment bâtir une discipline matinale durable: Les 4 piliers

MODULE 02: Comprendre ton "POURQUOI"

05 Qu'est-ce qui te motive à sortir du lit?
06 3 questions pour définir ton "pourquoi"

MODULE 03: Optimiser son sommeil et créer une routine du soir pour être productif le matin

07 L'importance du sommeil pour être productif le matin
08 Comment fonctionne le sommeil
09 Comment aménager ta chambre à coucher stratégiquement pour mieux dormir
10 Les saboteurs de sommeil qui t'empêchent de bien dormir
11 Comment créer une bonne routine du soir pour te coucher à l'heure (et être prêt pour le lendemain)
12 L'arme secrète pour avoir de l'énergie toute la journée (même si tu n'as pas suffisamment dormi)

©Tous droits réservés. Matthieu Desroches (9386-1581 Québec inc)

Plan de la formation
(Suite)

MODULE 04: Créer une routine matinale du succès et dominer sa journée avant le petit-déjeuner

13 La phase d'activation
14 La phase d'action
15 La phase de préparation
16 Démonstration: Ma routine matinale pas-à-pas
17 À toi de jouer: Crée ta routine matinale du succès

MODULE 05: Réussir avec sa nouvelle discipline matinale

18 Comment faire de ta discipline matinale une habitude permanente
19 Comment partir de zéro avec ta nouvelle discipline du matin
20 Comment réussir à sortir du lit le matin et avoir un début de journée productif (même quand ça ne te tente pas)
21 Défis et considérations importantes pour réussir avec ta discipline matinale

Conclusion

00 Mot de la fin et prochaines étapes

©Tous droits réservés. Matthieu Desroches (9386-1581 Québec inc)

Ce qui est inclus avec la formation

5 MODULES DE FORMATION

Vous aurez un accès à vie aux 5 modules vidéos de la formation

UN FORUM DE SUPPORT

Vous pourrez poser toutes vos questions en ligne au formateur

GUIDE DE NOTES ET EXERCICES

Vous recevrez un guide PDF pour prendre des notes et faire des exercices durant la formation

6 BONUS EXCLUSIFS

Vous recevrez 6 bonus pour approfondir la formation et instaurer votre discipline.

©Tous droits réservés. Matthieu Desroches (9386-1581 Québec inc)

Votre investissement

- Un accès à vie aux 5 modules de la formation "Productif dès le matin" (valeur 347$)
- Accès illimité au forum de support pour poser vos questions et obtenir de l'aide (valeur 197$)
- Le plan d'action pour organiser ta routine (valeur 27$)
- Le workbook officiel de la formation (valeur 47$)
- Bonus 1: Le plan nutritionnel pour un petit-déjeuner optimal (valeur 147$)
- Bonus 2: Le guide des meilleurs aliments à consommer le soir pour un meilleur sommeil (valeur 97$)
- Bonus 3: Entrevue exclusive "Comment gérer sa discipline matinale avec de jeunes enfants" (valeur 67$)
- Bonus 4: Le guide de motivation pour rester discipliné (valeur 67$)
- Bonus 5: Un programme d'exercices matinaux pour booster son énergie le matin (valeur 97$)
- Bonus 6: Recommandations de 7 livres incontournables sur la discipline matinale (valeur 17$)

347$ CAD

Valeur totale: 1110$

Rendez-vous au productiflematin.com
pour compléter votre inscription

Le formateur

Cette formation est animée par **Matthieu Desroches**, formateur en gestion du temps et productivité accrédité par la National Association of Productivity and Organizing Profesionnals.

Il est également **formateur agréé par Emploi-Québec** aux fins de l'application de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'oeuvre.

Matthieu accompagne des entrepreneurs et professionnels depuis 2015 et a donné de nombreuses formations dans de multiples entreprises et associations.

Sa mission est d'aider les gens à mieux s'organiser et augmenter leur efficacité afin d'avoir plus de succès dans leur travail et leur vie.

Il est l'auteur d'un blogue, d'un livre ainsi que l'animateur du podcast « Productif au quotidien ».

Visitez son site **matthieudesroches.com** pour en savoir plus.

©Tous droits réservés. Matthieu Desroches (9386-1581 Québec inc)