



MES TOP PRIORITES rentrée 2024

MES NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

UN PROCESS SIMPLE QUI FONCTIONNE !

Guidance : Chaque accomplissement, découverte ou transformation a commencé avec la décision de faire un changement, suivi de petites modifications chaque jour. Avec le temps, cet engagement déplacera des montagnes.

C'est pour cela que j'ai créé ce workbook afin de vous aider à faire de cette année une année à déplacer les montagnes. Utilisez les questions suivantes pour être clair comme du cristal sur votre vision, vos objectifs et les actions requises pour les atteindre. La clé est de rester [simple](#), [accessible](#) et [fun](#).

Prenez votre agenda, votre journal ou tout autre outil et mettons-nous au travail. Prenez un thé, une tasse de café, coupez votre téléphone, votre connexion internet. Laissez venir l'extraordinaire dans votre vie 😊

Plongez !

Complété par :

Date:



Avant de commencer ce guide, quelques mots pour me présenter. Je m'appelle Philippe PICARD.

Il y a bien longtemps je croulais sous le travail et puis j'ai pris conscience que le temps était ma ressource la plus précieuse. J'ai suivi des formations, appris sur le terrain, exercé pendant 15 ans le métier d'organisateur.

La gestion du temps et des priorités, l'organisation et la gestion sont devenus un violon d'Ingres. Ces longues années d'expérience et de partage avec plus de 500 entreprises me permettent depuis 2010 d'exercer à plein temps mon métier de consultant et de formateur.

En les accompagnant sur le terrain et leur permettant de prendre du recul, je les aide à anticiper les stratégies qui vont les aider à gagner du temps et de l'argent sans se fatiguer :-).

Le relationnel fait partie de ma vie, c'est dans mon ADN. Pour rester en contact avec la réalité, le terrain des entreprises, j'anime et j'accompagne également des réseaux de patrons qui souhaitent développer leur business par la recommandation. C'est ainsi que depuis 2014, j'ai développé une région BNI en Occitanie, puis en 2018 une autre en Val de Loire.

Nous avons commencé avec 20 patrons et j'ai managé jusqu'à 47 groupes BNI , soit + de 1000 entreprises qui développent en 12 mois 70 M€ de CA supplémentaires grâce à notre méthode.

Au-delà de la méthode BNI, j'applique à mon équipe de directeurs consultants et à mes entreprises ma méthode de gestion des priorités et de croissance, [OSER²](#).

J'ai complété ma palette avec une formation de coach financier, depuis 6 ans. Comportements liés à l'argent, problèmes de tarifs, trésorerie, cela me permet d'aider patrons et managers à concilier Time and Money ;-)

La maîtrise du "**Time and Money**", des **Priorités** me donnent ainsi la possibilité de vivre de mes passions et garder encore du temps pour voyager, voir mes enfants et écrire.

Voilà en quelques mots pourquoi je vous envoie ce guide 😊. **Commençons !**

REFLECHISSEZ & PASSEZ EN REVUE CE QUE VOUS AVEZ FAIT EN 2024 D'EXTRAORDINAIRE

« Plus vous rayonnez et célébrez votre vie, plus il y aura de choses à célébrer dans la vie » ~

Oprah Winfrey

Faites le tour de ce que vous avez accompli et dont vous êtes fier. Pensez aussi aux choses que vous ne voulez pas refaire ou reproduire.

UTILISEZ CES QUESTIONS POUR VOUS GUIDER :

- De quoi êtes-vous le plus fier en 2024 ?

- Si un gros titre de la presse décrivait l'année passée pour vous, que liriez-vous ?

- Quel projet vouliez-vous terminer avant la fin de l'année et quand allez-vous le finir ?

•

Quand avez-vous été le plus excité ? Que faisiez-vous ? Avec qui ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

•

Retour arrière, que feriez-vous de différent ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

•

Quel nouveau rêve avez-vous concrétisé ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Où avez-vous laissé vos peurs prendre le dessus et vous empêcher de réaliser votre objectif ?

Qu'est ce qui était ennuyeux et que vous voulez changer à partir d'aujourd'hui

Quels sont les gens inspirants que vous avez croisés en 2024 ? Avec qui voudriez-vous être plus proche ? Rappelez-vous, vous êtes la moyenne des 5 personnes avec qui vous passez le plus de temps. Choisissez soigneusement !

DEFINISSEZ VOTRE SPHERE D'ATTENTION

*« Si vous avez construit des châteaux de sable, ne laissez pas vos rêves se Désagréger. Construisez juste des fondations en-dessous »
~ Henry David Thoreau*

Listez les sphères clés de votre vie où vous voulez obtenir des résultats. Par exemple : santé, apprentissage continu, mariage, business. Plus vous serez créatif, personnalisé, dans l'appellation, plus vous serez engagé.

N'en listez pas plus de 8 (moins si possible). Le but est de resserrer les sphères qui comptent et de garder du fun autour de cela.

SPHERES D'ATTENTION

- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |

DEFINISSEZ RESOLUTIONS & HABITUDES

*« Nous sommes ce que nous faisons de façon répétée. L'excellence, donc, n'est pas un acte mais une habitude. »
- Aristote*

Avant de commencer à réfléchir à nos objectifs majeurs, il est bon de commencer par les thèmes généraux d'amélioration ou de changement sur lesquels vous souhaitez travailler. Nous les voyons comme des habitudes ou des résolutions. Celles-ci diffèrent des objectifs en ce sens que les objectifs sont des choses que vous accomplissez éventuellement ou cochez votre liste. Les habitudes sont des choses que vous souhaitez adopter dans le cadre de votre vie.

Voici quelques exemples d'habitudes sur lesquelles nous nous sommes concentrés: être en avance, planifier moins, ralentir, passer moins de temps à envoyer des e-mails, simplifier / désencombrer, effectuer une seule tâche à la fois ou dormir plus longtemps..

Notre ami Leo Babauta de ZenHabits.net a une approche simple et efficace pour changer les habitudes - Il est préférable de se concentrer sur une nouvelle habitude ou résolution à la fois (idéalement pas plus d'une par mois). Si nous faisons cela pendant un mois d'affilée, cela deviendra probablement une partie de notre routine. La bonne nouvelle est que, pour les plus ambitieux, cela permet toujours 12 nouvelles habitudes par an! Bien que moins, c'est bien!

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.

CREEZ UN OBJECTIF MAJEUR DANS CHAQUE SPHERE D'ATTENTION

« Un objectif est un rêve avec une date de fin. »
~ Napoleon Hill

Il est maintenant temps de voir les choses en grand. Ces objectifs ne doivent pas nécessairement être énormes, mais cela les rend certainement plus amusants. Ils doivent juste avoir un sens pour vous. Il n'est pas nécessaire de choisir quelque chose pour chaque catégorie, mais nous vous encourageons à le faire, sinon vous risqueriez de sacrifier des parties de votre vie qui importent. L'équilibre est la clé.

LISTEZ 1-3 OBJECTIFS PAR SPHERES D'ATTENTION :

AA1	AA2	AA3
AA1	AA2	AA3
AA1	AA2	AA3

SOYEZ SPECIFIQUE & DEFINISSEZ CE QUE VOUS VOULEZ VRAIMENT

« Seuls ceux qui vont risquer d'aller trop loin peuvent éventuellement savoir jusqu'où on peut aller »
- T.S. Eliot

Il ne suffit pas de dire: «Je veux être en meilleure santé» ou «Je veux gagner plus d'argent». Les objectifs doivent être quantifiables et mesurables. Et vous devez contrôler si cela se produit. Vous ne pouvez pas contrôler si vous perdez réellement 10 kilos, mais vous pouvez contrôler ce que vous mangez et à quelle fréquence vous faites de l'exercice, ce qui conduit généralement à perdre du poids. Définissez exactement ce que vous voulez. Si vous voulez écrire un livre, combien de mots par jour pouvez-vous vous engager à écrire?

Si vous ne connaissez pas les règles du jeu, comment pourriez-vous vous attendre à gagner? Listez les résultats quantifiables et les spécificités de chaque objectif.

Objectif	Résultat quantifiable & Spécificités:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.

TROUVEZ UN LEVIER & UN POURQUOI EMOTIONNEL FORT

« Celui qui a un Pourquoi assez fort peut supporter à peu près tous les Comment. »
~ Friedrich Nietzsche

L'effet de levier peut provenir de l'un des deux endroits. Vous pouvez vous concentrer sur les merveilles que vous vivrez si vous atteignez votre objectif (bonheur, liberté personnelle, trouver l'amour de votre vie). Ou vous pouvez vous concentrer sur les choses terribles qui pourraient se produire si vous ne le faites pas (par exemple, la solitude, une crise cardiaque, une faillite).

Positif ou négatif, découvrez ce qui en fera un impératif absolu pour atteindre votre objectif. C'est comme si un père ne pouvait pas arrêter de fumer jusqu'à ce que sa fille de six ans se rende dans son bureau à la maison un matin et lui dise: « *Papa, je ne veux pas que tu meures avant que j'ai 10 ans* . » Il n'a plus jamais fumé. . C'est l'effet de levier.

Quelle raison massive pouvez-vous trouver pour faire de votre objectif un must? Il peut s'agir de rentrer dans votre robe de mariée ou d'être sûr d'être en vie pour enseigner les mathématiques à votre petit -fils C'est votre **appel**. Assurez-vous simplement qu'il y ait une émotion majeure derrière cela.

LISTEZ UN POURQUOI POUR CHAQUE OBJECTIF.

Objectif	Levier— Votre WHY
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.

REMP LISSEZ LES DETAILS & CREEZ DES PETITS PAS

« Les grandes choses ne se font pas impulsivement, mais par une série de petites choses rassemblées. »

~ Vincent Van Gogh

Considérer un objectif à long terme comme un objectif unique à accomplir peut être extrêmement accablant. Mais chaque objectif comporte toutes sortes de tâches d'une durée de 5 minutes ou d'une heure.

1. Prenez chaque objectif principal et divisez-le en 3 à 5 étapes mineures. Créez ensuite 3 à 5 petits pas pour chaque étape mineure. Vous aurez peut-être besoin de plus ou moins d'étapes selon la taille de votre objectif. Le sentir.
2. Pensez également à qui peut vous aider à concrétiser chaque objectif. Personne ne fait rien tout seul. Derrière chaque succès, il y a une équipe de soutien qui le rend possible. Pour chacun de vos objectifs, indiquez une personne qui pourrait vous aider à l'atteindre. Idéalement elle a une expérience et une expertise sur le sujet. Cela peut être une personne proche de vous, un collègue, un ami ou une personne que vous n'avez jamais rencontrée et dont vous aimeriez obtenir de l'aide.

LISTEZ AU MOINS UN NOM POUR CHAQUE OBJECTIF.

1. Sur les pages suivantes, nommez et listez vos objectifs, leurs étapes mineures et les petits pas, ainsi que quelqu'un pouvant vous aider à l'atteindre. Ecrivez autant ou peu que nécessaire par objectif, mais essayez d'obtenir au moins quelques points pour les étapes mineures et les petits pas..

Regardez un exemple de presentation sur le premier tableau.

OBJECTIF:

Etape 1

Petit Pas 1	Petit Pas 2	Petit Pas 3	Petit Pas 4	Petit Pas 5
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Etape 2

Petit Pas 1	Petit Pas 2	Petit Pas 3	Petit Pas 4	Petit Pas 5
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Etape 3

Petit Pas 1	Petit Pas 2	Petit Pas 3	Petit Pas 4	Petit Pas 5
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Qui peut vous aider ?

OBJECTIF:

Qui peut vous aider ?

OBJECTIF:

Qui peut vous aider ?

OBJECTIF:

Qui peut vous aider ?

OBJECTIF:

Qui peut vous aider ?

OBJECTIF:

Qui peut vous aider ?

OBJECTIF:

Qui peut vous aider ?

METTEZ-LES SUR LE CALENDRIER

*« Montrez-moi votre agenda et je vous montrerai vos priorités. »
~ Philippe Picard*

Tout ce que nous faisons prend du temps physique dans nos vies. Sans mettre des choses sur le calendrier, il est facile d'en planifier beaucoup trop. Trop aboutit alors à être submergé, ce qui conduit à l'inverse du résultat recherché. Pas bon 😊.

Examinez maintenant les objectifs et habitudes / résolutions que vous avez créés. Commencez à placer chacun dans les différents mois. Soyez conscient de votre façon de vivre. Si vous savez que vous allez voyager tout le mois d'avril, ne vous attendez pas à d'énormes résultats ce mois-ci. Si certains de vos objectifs vont durer toute l'année, remplissez vos tâches mineures au cours des mois où vous entreprendrez l'action.

OBJECTIFS, HABITUDES ET RESULTATS PAR MOIS :

JANVIER	FEVRIER	MARS
AVRIL	MAI	JUIN
JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE
OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE

DEVENEZ CO-RESPONSABLE ET PARLEZ-EN AU MOINS A 4 PERSONNES

*« Montrez-moi vos amis et je vous dirai votre futur. »
- Philippe Picard*

Nous avons tendance à tenir notre parole beaucoup mieux avec les autres qu'avec nous-mêmes. Choisissez au moins quatre personnes proches de vous pour leur faire part de vos objectifs. Ils seront vos alliés en matière de responsabilité. Intégrez-les dans votre processus. Expliquez pourquoi il est si important pour vous et donnez-leur même une copie de vos objectifs et de votre plan (il suffit de les photocopier lorsque vous avez terminé). Demandez leur aide.

Partenaire de co responsabilité	Comment vont-ils vous rendre responsable ? (check Hebdo, conf call

EXAMINEZ REGULIEREMENT VOS PROGRES, HEBDOMADAIREMENT OU
MENSUELLEMENT AU MOINS

« Une persévérance constante est de poser des petits pas pour achever vos projets et garder la direction. Aussi longtemps que vous restez en mouvement vers votre objectif, c'est ce qui compte le plus dans la vie. »

~ Kemmy Nola

Pour voir des progrès massifs, vous devez garder vos plans à l'esprit. Créez une routine qui vous permet d'examiner la semaine passée à chaque fois. Quelque chose de moins fréquent que la semaine vous amène à rester au stade des idées et des rêves. Cela devient une réalité lorsque nous les abordons constamment et faisons de petits progrès graduels. Sur l'espace d'une année, cela peut devenir énorme.

1. Ecrivez quand vous allez réviser vos objectifs sur une base régulière :

Jour de la semaine :

Horaires :

2. Adoptez un processus de planification hebdomadaire pour rester responsable et faire des progrès. La bonne nouvelle est que nous avons déjà créé ceci pour vous. Allez télécharger le classeur de planification hebdomadaire et lancez-vous!

FAITES QUELQUE CHOSE MAINTENANT

–

PAS DE SOUCI SI C'EST PETIT

« Ne quittez jamais le site de l'établissement d'un objectif sans prendre au préalable une forme d'action positive en vue de l'atteindre. »

- Tony Robbins

Ne quittez jamais une session de planification sans prendre des mesures pour vous rapprocher de la victoire. Ce pourrait être la plus petite chose au monde. Peut-être envoyer un court email ou faire une liste rapide. Choisissez quelque chose qui ne prend que 5 minutes ou moins. Et faites-le.

CHOISISSEZ UNE PETITE TACHE PARMI VOS OBJECTIFS PRINCIPAUX QUE VOUS POUVEZ FAIRE MAINTENANT POUR VOUS EN RAPPROCHER.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Félicitations !

Le fait que vous ayez terminé ce processus signifie que vous avez presque la garantie de vivre vos rêves. Tant que vous faites une chose...

Travailler.

Les rêves ne deviennent pas réalité en rêvant. C'est la toute première étape et la plus simple. La magie se produit lorsqu'un processus cohérent d'action dédiée est appliqué aux choses qui comptent le plus dans votre vie. Et ne vous y trompez pas parfois, vous aurez l'impression qu'il faut travailler dur, les choses les plus épanouissantes de la vie ne se font pas sans efforts.

Lorsque vous vous engagez à un tel niveau, **le ciel est la limite**. C'est ce qui a transformé l'impossible en possible et qui fait la différence entre une vie légendaire et une vie ordinaire 😊

FAITES QUELQUE CHOSE QUI COMPTE...POUR VOUS!

Vous avez besoin d'aller plus loin, d'une aide plus spécifique pour aligner vos objectifs ?

DECOUVREZ NOS PROGRAMMES

STRATEGIE 1 HEURE PAR JOUR



Consulter notre catalogue de produits et formations au service
De votre réussite :

timeandmoney.carrd.co/