

Conseils de productivité - faire le point sur ta vie pro en 10 minutes

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/conseils-de-productivite/>

Minute 1 - Météo pro

Satisfaction globale

 /10

Énergie

 /10

Clarté sur mes priorités

 /10

Stress / pression

 /10

Écris le chiffre sans commenter : l'objectif est de mesurer ton état réel.

Minutes 2-3 - Ce qui avance / ce qui freine

Mes 3 victoires, même petites :

Mes 3 irritants - des faits concrets :

Minutes 4-5 - Cap 30 jours / 90 jours

Mon objectif principal des 30 prochains jours :

Mon objectif à 90 jours - mesurable :

Pourquoi c'est important - une phrase :

Conseils de productivité - faire le point sur ta vie pro en 10 minutes

Minutes 6-7 - Productivité

Mes 3 tâches à fort impact cette semaine :

Une distraction à couper ou limiter :

Un système à mettre en place - routine, process ou outil :

Minutes 8-9 - Relations et environnement

Une conversation utile à planifier - qui ? pourquoi ?

Une demande à faire ou une limite à poser :

Une ressource à chercher - info, formation, mentor :

Minute 10 - Prochain pas

Ma prochaine action de 15 minutes, à faire demain :

Date

Heure

Ma priorité de la semaine prochaine - une phrase :

La distraction que je réduis - une seule :