

Gestion du temps - 3 priorités quotidiennes et protocole anti-dispersion

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/gestion-du-temps/>

La question qui tranche

Si je ne fais qu'une seule chose aujourd'hui, laquelle aura le plus d'impact sur ma vie ou mon projet ?

Le trio Impact / Maintien / Énergie

Impact - l'action qui me fait avancer :

Maintien - l'action qui empêche ma vie de se dégrader :

Énergie - l'action qui recharge ma batterie :

Routine du soir - 5 minutes

Tout ce qui me tourne dans la tête - vidage mental :

Mes 3 priorités de demain :

Le détail concret que je prépare ce soir pour commencer plus vite :

Gestion du temps - 3 priorités quotidiennes et protocole anti-dispersion

Protocole anti-dispersion - jours 1 à 4

Jour 1 - Grande liste de tout ce qui traîne :

Jour 2 - Ma priorité Impact, la plus utile sur 30 jours :

Jour 3 - Mon trio Impact / Maintien / Énergie :

Jour 4 - Le créneau que je bloque dans l'agenda - même 25 minutes :

Protocole anti-dispersion - jours 5 à 7

Jour 5 - Mon Parking pour les idées et distractions :

Jour 6 - Une source de dispersion que je réduis :

Jour 7 - Ce que je garde / ce que je simplifie après le bilan :