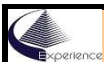


Inscrire date agenda ©venir
(comportant au moins 4
activit° s distinctes)



MA PLANIFICATION QUOTIDIENNE

DATE :

EVALUER

TRIER

DECIDER

N°	ACTIVITÉS	Durée estimée	Ajustement	TOTAL	OBJECTIFS CONCRETS	IMPORTANT	URGENT	PRIORITÉ	ELIMINER	MUTER	PLANIFIER
	Choisir une journée à venir comportant au moins 4 activités distinctes <i>Ne noter que les tâches dont la durée est supérieure à 0:15 (15 minutes)</i>	Durées en heures et minutes (hh:mm)	Ajustement ☐ Très serré ☐ Modéré ☒ Prudent		Quel objectif prioritaire cette activité m'aide-t-elle à atteindre?	IMPORTANT = ce qui me rapproche de mes objectifs prioritaires. PRIORITÉS : A = important et urgent (IU) B = important non urgent (I/U) C = pas important et urgent (/IU) D = pas important et pas urgent (/I/U)					
1	Inscrire une activité (durée supérieure à 15 minutes) par ligne. Ne pas noter pour l'instant la lecture des emails.		Inscrire ici la durée estimée pour chacune des activités de la ligne correspondante		Cette partie sera traitée pendant le webinaire.	☐	☐				
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
SOUS-TOTAL TEMPS PREVU					X	Temps initial gagné					
16	☐			Temps AIU gagné							
17	☐			Temps ARCD Gagné							
18	☐										
TOTAL TEMPS JOURNÉE											
MON OBJECTIF TEMPS POUR CETTE JOURNÉE ==>											
					TEMPS A RECUPERER				TEMPS RECUPERE		

Inscrire votre durée de travail idéale (voir webinaire "pourquoi vous passez tant de temps au travail")