

Ma journée

Trois priorités, le reste ensuite. Si tout est prioritaire, rien ne l'est.

Date _____

Objectif du jour _____

LES 3 PRIORITÉS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

AUTRES TÂCHES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES

Ma semaine

Un bloc par jour. Reportez le lundi ce qui n'a pas tenu.

Semaine du _____

Lundi

☐

☐

☐

Mardi

☐

☐

☐

Mercredi

☐

☐

☐

Jeudi

☐

☐

☐

Vendredi

☐

☐

☐

Samedi / dimanche

☐

☐

☐

Trier avant de faire

La matrice d'Eisenhower : décider quoi faire, planifier, déléguer ou abandonner.

Urgent et important

À faire maintenant

Important, pas urgent

À planifier

Urgent, pas important

À déléguer

Ni urgent ni important

À abandonner