

# *Mon petit guide de planification*

---

PAR COACH VIRGINIE MESANA

---

# *Comment utiliser ce guide*

Ce guide repose sur les trois principes fondateurs de **la méthode de planification de Coach Virginie**:

- **1.** Planifier à 4 vitesses: annuelle, trimestrielle, mensuelle et journalière.
- **2.** Choisir 3 objectifs prioritaires (pas plus!) et décomposer en sous-objectifs
- **3.** Faire un bilan régulier sur une base mensuelle, trimestrielle et annuelle.

**Sur la page "Mes objectifs mensuels"**, prenez le temps de réfléchir à l'intention qui guidera vos actions ce mois-ci! Au lieu de faire une "to do list" à rallonge, privilégiez la sélection de 3 objectifs prioritaires. Ceux-ci doivent RÉALISTES et atteignables dans le temps imparti. NB: Ils peuvent être des sous-objectifs d'objectifs plus larges que vous vous fixez dans l'année.

**Sur la page "Ma planification journalière"**, sélectionnez les 3 tâches prioritaires du jour en fonction des objectifs que vous aviez identifiés dans "Mes objectifs mensuels". Les tâches doivent être concrètes, spécifiques et mesurables. D'où l'importance d'estimer le temps que vous allouerez dans la journée à l'accomplissement de chaque tâche *avant même de* les commencer! Partez la journée du bon pied avec une affirmation ou une phrase qui vous gardera motivé.e. Placez cette page sur votre bureau pour vous guider tout au long de la journée.

**Sur la page "Mon bilan mensuel"**, chaque dernier jour du mois, prenez le temps de revenir sur les objectifs que vous vous étiez fixés. Remarquez ce qui n'a pas été accompli et identifiez pourquoi (mauvaise estimation du temps, sous-estimation du nombre de sous-étapes/ tâches à accomplir lors de la décomposition, etc.). Notez tout ce qui a été accompli et identifiez une manière de *célébrer!*

**Imprimez ces pages** en plusieurs exemplaires, gardez vos objectifs mensuels de manière visible sur votre bureau et conservez toutes les feuilles remplies (surtout les bilans mensuels!) dans un dossier "Mes objectifs".

Dans mon atelier de planification, je donne les clés de la planification annuelle et trimestrielle à mes coaché.es. *Si vous voulez amener votre planification stratégique beaucoup plus loin, je vous encourage vivement à vous y inscrire.* Les places sont limitées et je fais l'annonce des dates au début de l'automne. En étant inscrit à mon infolettre, vous serez les premiers avertis!

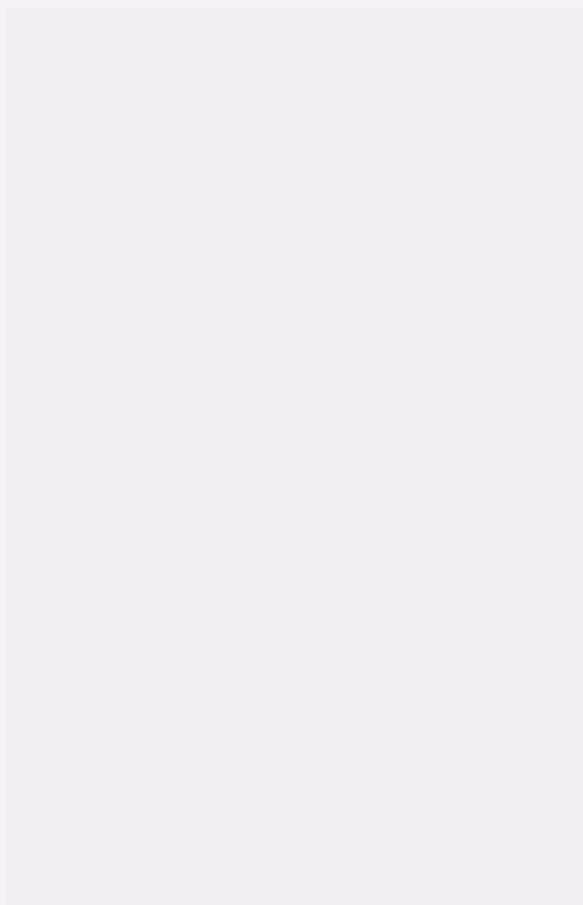
# *Mes objectifs mensuels*

---

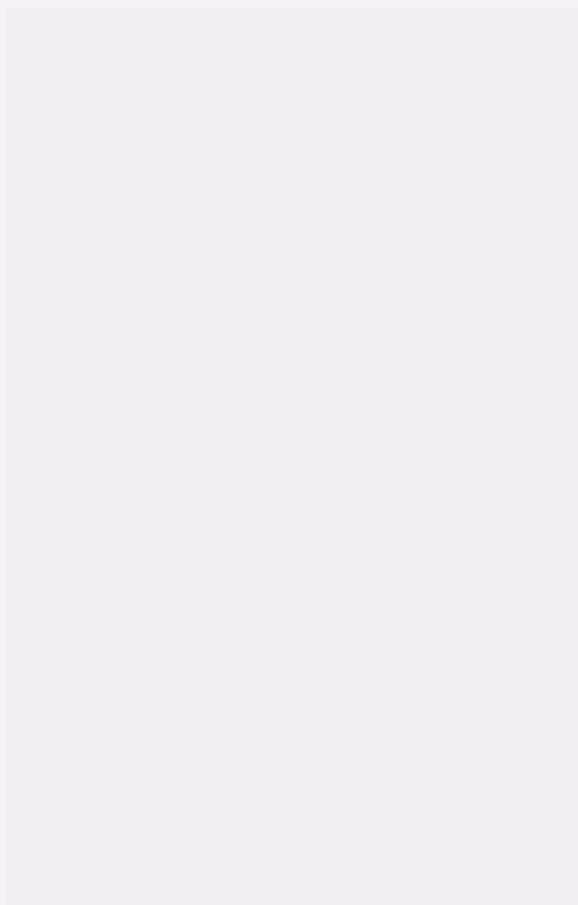
DATE:

---

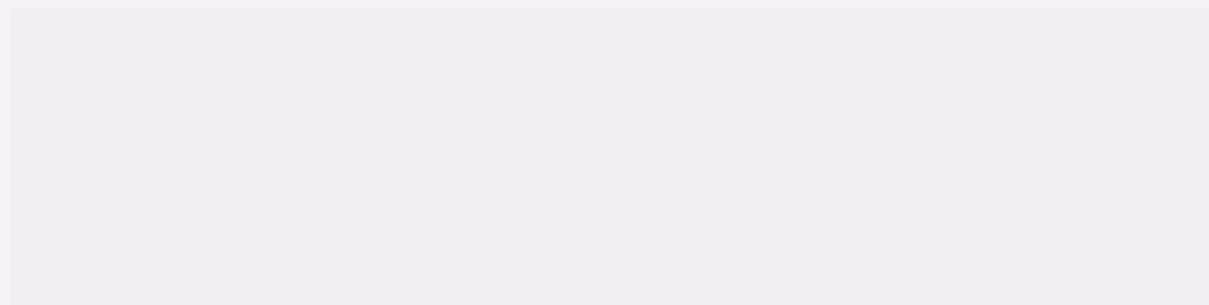
**MES 3 PROJETS  
PRIORITAIRES**



**DÉCOMPOSITION DE  
CHAQUE PROJET EN  
TÂCHES MENSUELLES**



**MON RAPPEL À MOI-MÊME OU MON  
INTENTION CE MOIS-CI**



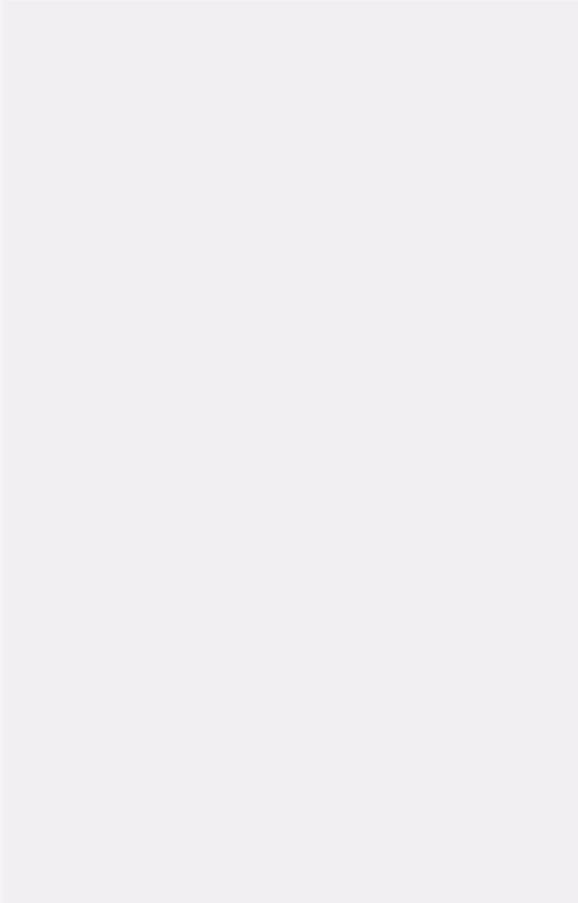
# *Ma planification journalière*

---

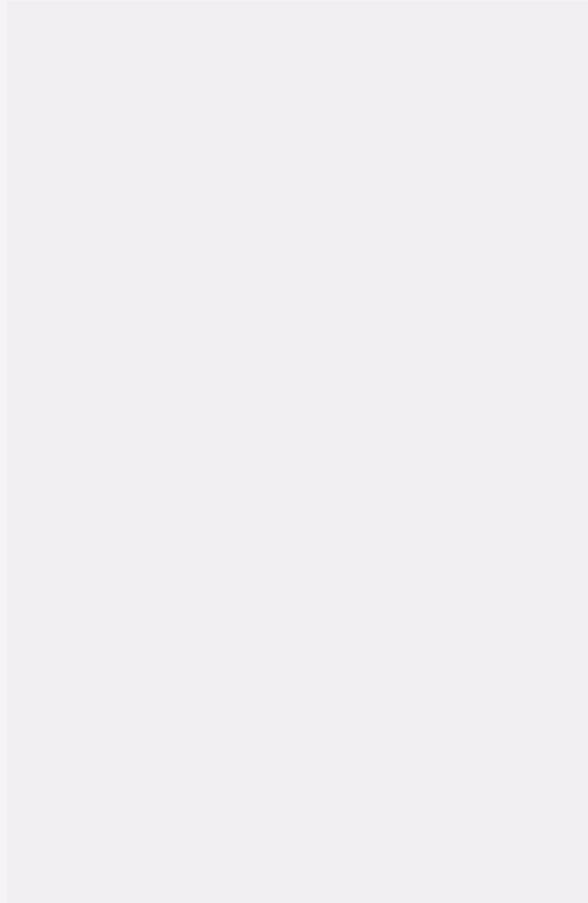
DATE:

---

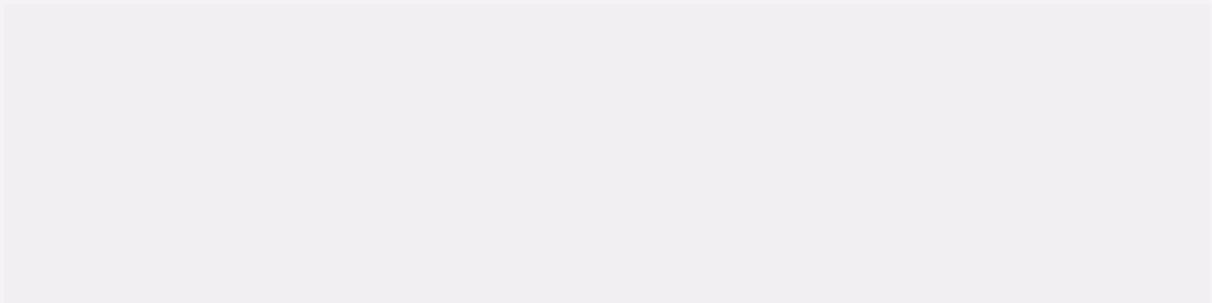
**MES 3 TÂCHES  
PRIORITAIRES**



**ESTIMATION DU TEMPS  
ALLOUÉ POUR CHAQUE  
TÂCHE**



**LA PHRASE QUI ME MOTIVE AUJOURD'HUI**



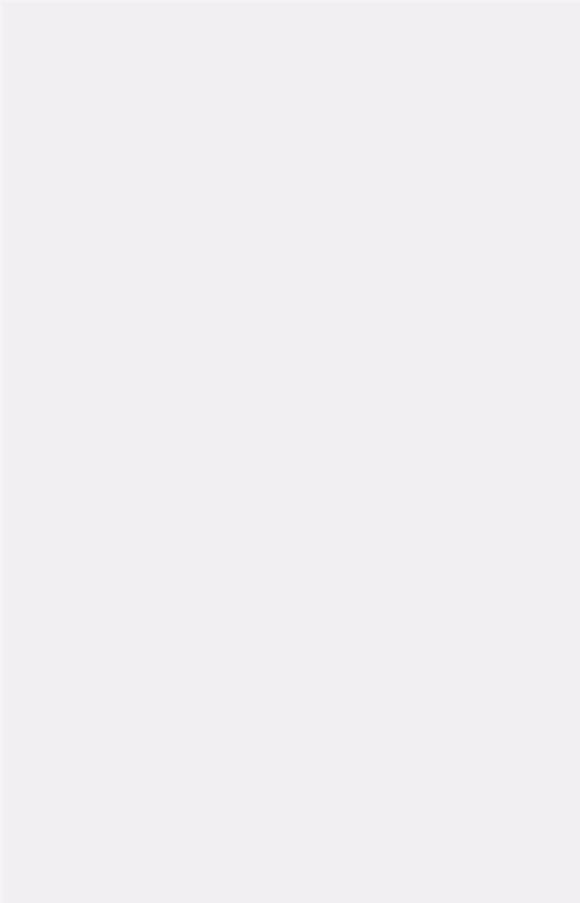
# *Mon bilan mensuel*

---

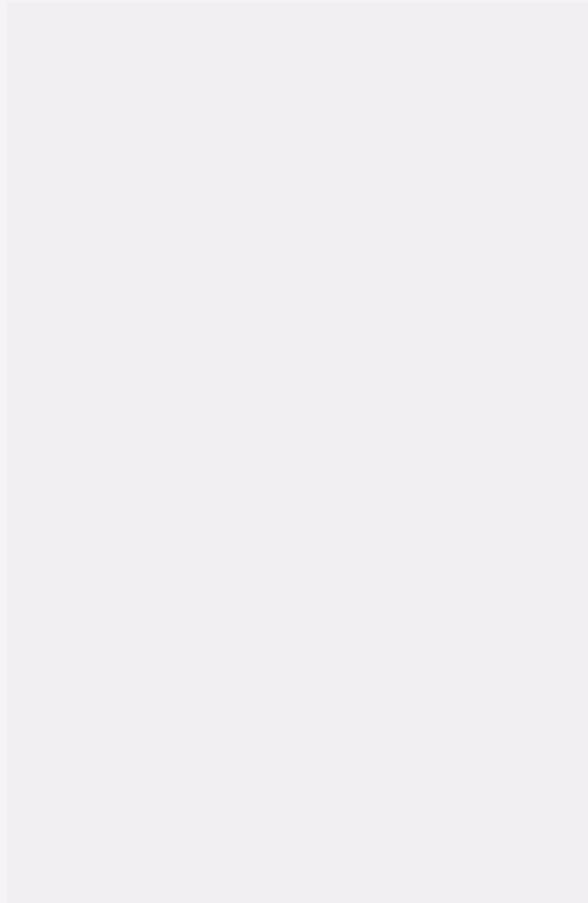
DATE:

---

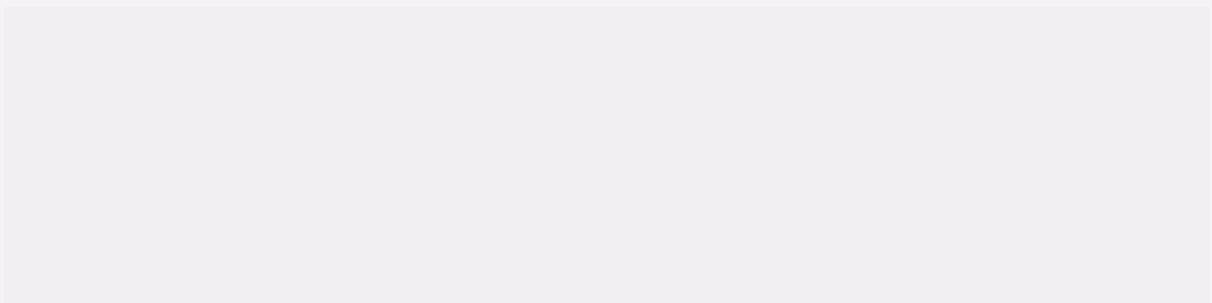
**CE QUI N'A PAS PU  
ÊTRE ACCOMPLI ET POURQUOI**



**CE QUI A BIEN FONCTIONNÉ  
ET CE QUE JE VEUX CÉLÉBRER**



**COMMENT JE CÉLÈBRE MES ACCOMPLISSEMENTS CE  
MOIS-CI**



# *Besoin d'une stratégie personnalisée?*

J'espère que ce petit guide de planification vous servira tout au long de l'année! N'hésitez pas à m'écrire avec vos questions :)

Si vous avez besoin de développer une stratégie personnalisée et désirez de nouveaux sommets d'excellence personnelle, je vous invite à consulter mon site web [www.ariadnecoaching.com](http://www.ariadnecoaching.com) pour réserver une séance de consultation gratuite! Vous pouvez également me contacter par courriel à [virginie@ariadnecoaching.com](mailto:virginie@ariadnecoaching.com)

Au plaisir de vous lire par courriel ou sur les médias sociaux d'Ariadne Coaching,

Coach Virginie  
@ariadnecoaching