

Plan de direction sur 30 jours

Tes trois premiers jours

Voici la traduction française des trois premières pages quotidiennes de la version actuelle du cahier. Prévois de 15 à 20 minutes par jour ou utilise la version minimale. Écris tes réponses sur papier ou dans ton application de notes. Cette page ne sauvegarde pas tes réponses. Le PDF gratuit est disponible en français.

Comment utiliser ces pages

- Lis un jour à la fois et choisis une priorité sur laquelle tu peux agir.
- Utilise les pistes d'écriture sur papier ou dans tes propres notes; ce ne sont pas des champs de formulaire en ligne.
- Utilise la commande d'impression de ton navigateur pour obtenir une copie papier.
- Si tu manques une journée, reprends à la prochaine occasion qui convient, sans doubler le travail.
- « C'est fait quand » décrit la réalisation normale. Pour la version minimale, seule la petite action et son résultat indiqué sont nécessaires; tu peux passer à la suite après l'une ou l'autre. Note séparément la version choisie (normale ou minimale) et son état (terminée ou partielle).
- Le temps choisi comprend la lecture, la préparation, l'action et quelques notes. Arrête à la limite et note le travail inachevé. Réponds seulement aux questions pertinentes; la réflexion est facultative pour la version minimale.

Le cahier complet est en développement et n'est pas encore en vente. Les achats et la livraison de produits payants ne sont pas disponibles.

Jour 1 : Choisis une priorité

Temps : 15 minutes

Action : Écris jusqu'à cinq choses que tu aimerais faire avancer ce mois-ci. Encerle celle qui compte pour toi et dont une prochaine étape dépend de toi. Écris pourquoi elle compte maintenant et ce qu'elle remplacera dans ton temps disponible. Garde les autres idées dans une liste pour plus tard. Tu peux revoir ton choix après l'avoir essayé; aujourd'hui, il te faut une direction de départ.

Version minimale : 3 minutes : écris une priorité et une phrase qui explique pourquoi elle compte.

C'est fait quand : Tu as nommé une priorité, une raison de la choisir et une liste pour plus tard où garder les autres idées.

Réflexion : Pourquoi cette priorité valait-elle la peine d'être choisie plutôt que les autres?

Espace pour écrire

Les idées qui réclament mon attention :

La priorité que j'ai choisie :

Pourquoi maintenant :

Ce à quoi je consacrerai moins de temps :

Ma liste pour plus tard :

Notes de réflexion :

Jour 2 : Fais le portrait de tes journées

Temps : 20 minutes

Action : Trace les grandes lignes d'une journée de travail typique et d'une journée de congé. Inclus le travail, les déplacements, les repas, les soins, les engagements existants et une marge pour les retards habituels. Repère deux moments possibles pour ta priorité. Choisis un moment réaliste à essayer cette semaine et un autre en réserve s'il disparaît. S'il n'y a aucune place, repère un engagement que tu pourrais renégocier ou réduire; ne suppose pas que tu peux simplement en ajouter.

Version minimale : 5 minutes : note les engagements fixes d'aujourd'hui et repère un moment possible de dix minutes, ou nomme ce qui doit changer pour faire de la place.

C'est fait quand : Ta note contient un premier moment réaliste et un autre en réserve ou, si aucun moment ne convient, la contrainte et le changement nécessaire pour faire de la place.

Réflexion : Quelle partie de ton plan repose sur une hypothèse à vérifier?

Espace pour écrire

Mes engagements fixes :

Le moment disponible et le lieu :

Mon moment de rechange :

La contrainte à vérifier :

Le changement nécessaire s'il n'y a pas de place :

Notes de réflexion :

Jour 3 : Définis un résultat utile

Temps : 15 minutes

Action : Transforme ta priorité en un résultat que tu pourrais examiner au bout de trente jours. Privilégie quelque chose que tu peux produire ou pratiquer plutôt qu'un résultat contrôlé par quelqu'un d'autre. Par exemple, choisis un brouillon de demande d'admission terminé plutôt qu'une décision d'admission. Note deux ou trois signes de progrès utiles. Écris la première petite action que tu peux faire avec le matériel que tu as déjà.

Versión minimale : 3 minutes : écris un résultat visible et la première action pour t'en rapprocher.

C'est fait quand : Tu as un résultat pour les trente jours, deux ou trois signes de progrès et une première action qui dépend de toi.

Réflexion : Le résultat est-il assez petit pour le temps que tu as repéré hier?

Espace pour écrire

Mon résultat au bout de trente jours :

Signe de progrès 1 :

Signe de progrès 2 :

Signe de progrès 3 (facultatif) :

Ma première petite action :

Notes de réflexion :
