

◆ Planification des objectifs et suivi des réalisations ◆

Utilisez ce tracker pour enregistrer vos objectifs hebdomadaires dans la première colonne. Dans les colonnes correspondantes, notez vos réalisations et vos réussites. Si vous le souhaitez, vous pouvez également trouver utile de noter vos sentiments tout au long de la semaine ou votre performance à chaque but.

par Céline Folibach



CONTENU

01 Tableau de vision 2023



02 Liste de rêves



03 Analyses WOOP de 3 objectifs



04 Analyses SMART de 3 projets



05 Analyses SWOT de 3 objectifs



06 Calendriers de 3 objectifs



07 Listes des tâches de 3 projets



08 Plan de succès & plan d'action



09 Tracking hebdomadaire: objectifs, routines, habitudes



GRATITUDE

MAISON

TRAVAIL

PERSONNEL

PROJETS

AUTRES

NOTES

Tableau de vision 2023

SANTÉ		ÉNERGIE	
.....	
.....		
NOTES			

OBJECTIF 1.....

W

INTENTION

Wish : Quelle est votre intention, ou que souhaitez-vous ? Soyez précis ici

O

RÉSULTAT

Outcome/ Résultat : Quel est le résultat que vous espérez atteindre ? Visualisez ce que vous ressentirez, agirez et penserez lorsque vous aurez réalisé votre souhait.

O

OBSTACLES

Obstacle : Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'atteindre cet objectif ? Visualisez vos obstacles et ce que vous ressentez lorsqu'ils vous sont présentés.

P

PLAN

Plan : Visualisez comment vous surmonterez cet obstacle: Si / Quand _____ (obstacle), alors je vais _____ (action)

OBJECTIF 2.....

W

INTENTION

Wish : Quelle est votre intention, ou que souhaitez-vous ? Soyez précis ici

O

RÉSULTAT

Outcome/ Résultat : Quel est le résultat que vous espérez atteindre ? Visualisez ce que vous ressentirez, agirez et penserez lorsque vous aurez réalisé votre souhait.

O

OBSTACLES

Obstacle : Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'atteindre cet objectif ? Visualisez vos obstacles et ce que vous ressentez lorsqu'ils vous sont présentés.

P

PLAN

Plan : Visualisez comment vous surmonterez cet obstacle: Si / Quand _____ (obstacle), alors je vais _____ (action)

OBJECTIF 3.....

W

INTENTION

Wish : Quelle est votre intention, ou que souhaitez-vous ? Soyez précis ici

O

RÉSULTAT

Outcome/ Résultat : Quel est le résultat que vous espérez atteindre ? Visualisez ce que vous ressentirez, agirez et penserez lorsque vous aurez réalisé votre souhait.

O

OBSTACLES

Obstacle : Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'atteindre cet objectif ? Visualisez vos obstacles et ce que vous ressentez lorsqu'ils vous sont présentés.

P

PLAN

Plan : Visualisez comment vous surmonterez cet obstacle: Si / Quand _____ (obstacle), alors je vais _____ (action)

Analyse SMART Objectif 1...



Date: / /

S

Que voulez-vous accomplir?

M

Comment savez-vous que vous avez atteint votre objectif ou que vous êtes sur la bonne voie ?

A

Quelles étapes devez-vous suivre pour atteindre l'objectif ?

R

En quoi cet objectif est-il important pour vous ?
Comment cela affecte-t-il les autres ?

T

Quand allez-vous atteindre l'objectif ?
Quelle est la chronologie ?

Analyse SMART Objectif 2...



Date: / /

S

Que voulez-vous accomplir?

M

Comment savez-vous que vous avez atteint votre objectif ou que vous êtes sur la bonne voie ?

A

Quelles étapes devez-vous suivre pour atteindre l'objectif ?

R

En quoi cet objectif est-il important pour vous ?
Comment cela affecte-t-il les autres ?

T

Quand allez-vous atteindre l'objectif ?
Quelle est la chronologie ?

Analyse SMART Objectif 3...



Date: / /

S

Que voulez-vous accomplir?

M

Comment savez-vous que vous avez atteint votre objectif ou que vous êtes sur la bonne voie ?

A

Quelles étapes devez-vous suivre pour atteindre l'objectif ?

R

En quoi cet objectif est-il important pour vous ?
Comment cela affecte-t-il les autres ?

T

Quand allez-vous atteindre l'objectif ?
Quelle est la chronologie ?

SWOT ANALYSIS

Forces

Faiblesses

Opportunités

Menaces

Note :

SWOT ANALYSIS

Forces

Faiblesses

Opportunités

Menaces

Note :

SWOT ANALYSIS

Forces

Faiblesses

Opportunités

Menaces

Note :

Liste des objectifs



Date: / /



Objectif 1:	Pourquoi c'est important :
	Résultat mesurable:
Objectif 2:	Pourquoi c'est important:
	Résultat mesurable:
Objectif 3:	Pourquoi c'est important:
	Résultat mesurable:

CALENDRIER DE

L'OBJECTIF 1.....



DATE 1.....

.....
.....
.....



DATE 2.....

.....
.....
.....



DATE 3.....

.....
.....
.....



DATE 4.....

.....
.....
.....



WEEK 5

.....
.....
.....



CALENDRIER DE

L'OBJECTIF 2.....

● DATE 1.....

.....
.....
.....

● DATE 2.....

.....
.....
.....

● DATE 3.....

.....
.....
.....

● DATE 4.....

.....
.....
.....

● WEEK 5

.....
.....
.....



CALENDRIER DE

L'OBJECTIF 3.....

● DATE 1.....

.....
.....
.....

● DATE 2.....

.....
.....
.....

● DATE 3.....

.....
.....
.....

● DATE 4.....

.....
.....
.....

● WEEK 5

.....
.....
.....



PLAN DE SUCCÈS

Date:

Mon Top 3 des Priorités

Mes Objectifs trimestriels

Ce Dont Je Dois Me Rappeler

-
-
-
-
-
-
-
-

Obstacles:

Distractions:

Actions:

Accélérateurs de productivité

Plan d'action



ACTION PLAN

30 JOURS

ACTION PLAN

60 JOURS

ACTION PLAN

90 JOURS

Dates

importantes

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

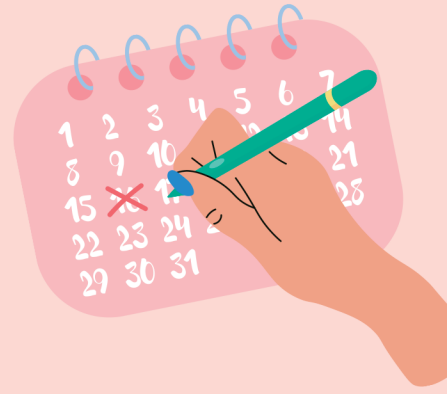
11

12



PLANNING

MOIS:



L	M	M	J	V	S	D

Top priorités

Notes

PLAN DE LA SEMAINE

.....

DIM		OBJECTIFS
SAM		
VEN		TO-DO LIST
JEU		
MER		
MAR		NOTES
LUN		

BILAN

HEBDOMADAIRE

SEMAINE DU _____

	MES OBJECTIFS	MON RESSENTI	SUIVI
LUN			<input type="radio"/>
MAR			<input type="radio"/>
MER			<input type="radio"/>
JEU			<input type="radio"/>
VEN			<input type="radio"/>
SAM			<input type="radio"/>
DIM			<input type="radio"/>





REVUE DE LA SEMAINE

Qu'ai-je réalisé cette semaine ?

Empty rectangular box for writing the answer to the first question.

Qu'ai-je appris cette semaine?

Empty rectangular box for writing the answer to the second question.

Que dois-je faire différemment la semaine prochaine?

Empty rectangular box for writing the answer to the third question.

Tracking des habitudes

Mois:

Habitudes

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	5	6

Récompenses:

Objectifs

Mois:

Habitudes:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	5	6

Récompenses:

Objectifs: