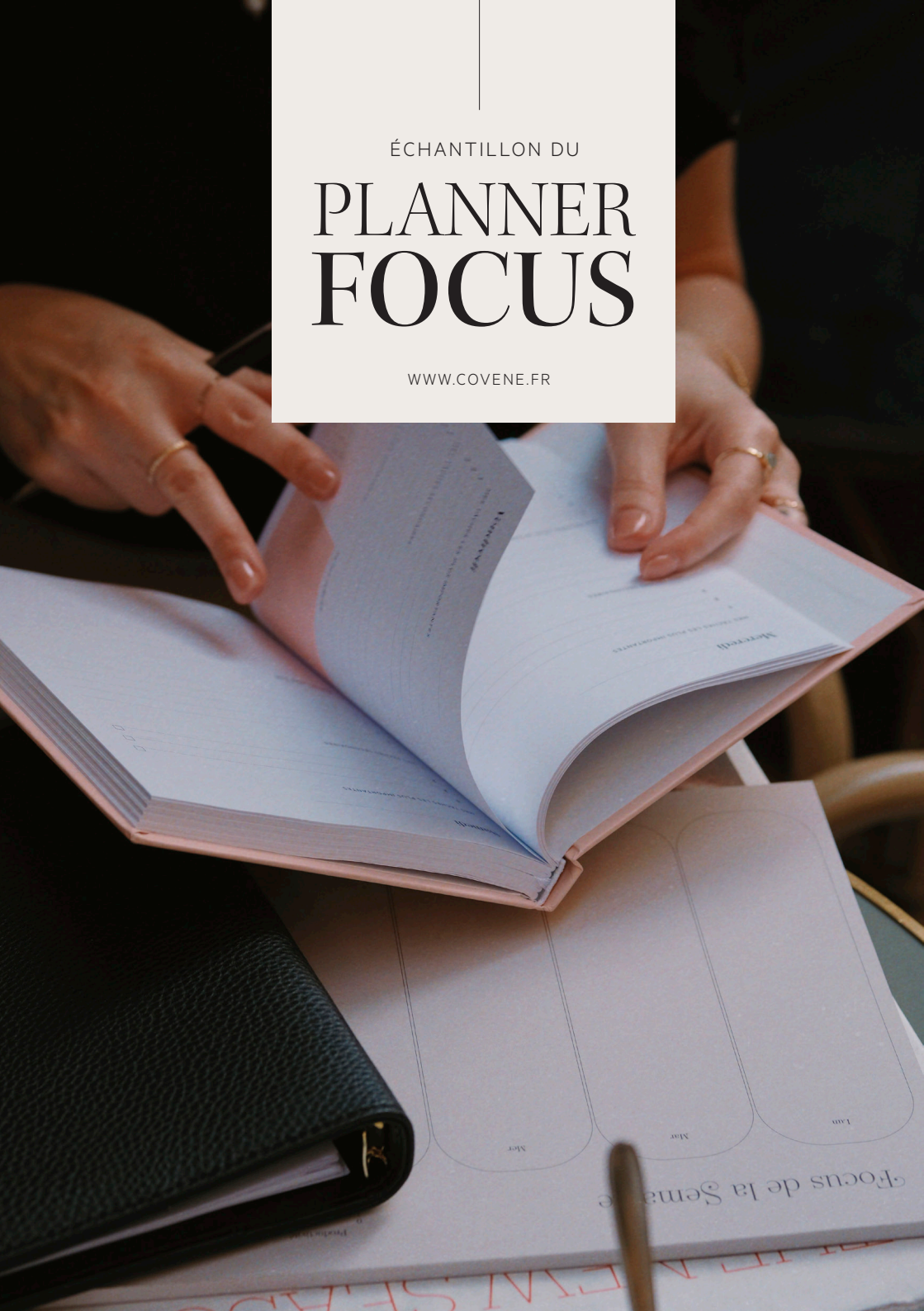
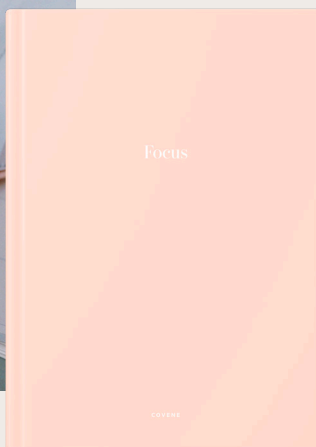


ÉCHANTILLON DU

PLANNER FOCUS

WWW.COVENE.FR





La méthode

Le carnet FOCUS a été créé pour vous aider à atteindre rapidement et sereinement vos objectifs. Sa méthode consiste à découper vos grands objectifs en petites tâches faciles à réaliser quotidiennement, et ce, pendant trois mois.

Si vous vous demandez encore s'il est fait pour vous, voici un échantillon d'une semaine, qui vous permettra d'organiser et planifier vos objectifs. Prenez le temps à la fin de votre semaine de faire un bilan de cette dernière : avez-vous réussi à tout faire ? Comment vous sentez-vous ?

Gardez toujours plaisir à travailler sur votre projet, mais gardez à l'esprit qu'on ne peut pas être productif tous les jours. Si vous n'arrivez pas à réaliser les tâches ou les objectifs que vous vous êtes fixés, surtout ne culpabilisez pas. Il vaut mieux faire moins, mais mieux.

Comment ça marche ?

- Fixez-vous un objectif à atteindre à la fin de la semaine en remplissant la page "FOCUS DE LA SEMAINE."
- Découpez cet objectif en vous posant la question : "de quoi ai-je besoin pour l'atteindre ?".
- La double page "VUE D'ENSEMBLE DE LA SEMAINE" vous permet d'avoir une vision globale de votre semaine.
- Planifiez votre semaine jour après jour.
- Faites un bilan bienveillant de votre semaine.



À vous de jouer !

Focus de la semaine 1

MON OBJECTIF CETTE SEMAINE

Démarcher des graphistes pour la création de mon nouveau logo

CE QUE JE DOIS FAIRE POUR RÉALISER CET OBJECTIF

- 1 *Créer un dossier d'inspiration de logos, couleurs et typographies qui me plaisent*
- 2 *Définir mes besoins et écrire un brief clair à envoyer aux graphistes*
- 3 *Recherche de graphistes sur internet et les réseaux sociaux*
- 4 *Se renseigner sur les tarifs d'un graphiste, sélectionner ceux adaptés à mon budget*
- 5 *Démarcher au moins 4 graphistes et leur envoyer le brief*

MES RENDEZ-VOUS IMPORTANTS

- 1 *Call client mardi 15h*
- 2 *Banque jeudi 9h30*
- 3 *Véo prospect jeudi 16h*
- 4
- 5
- 6

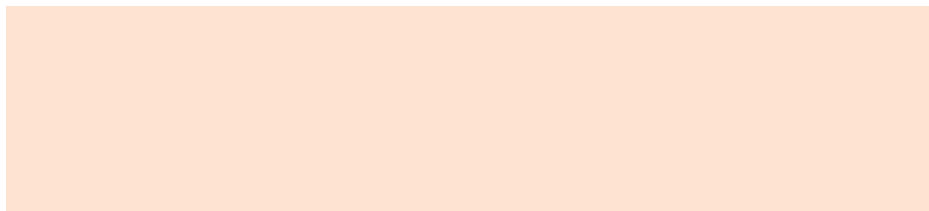
NE PAS OUBLIER

Poster le reels de mercredi sur instagram

Créer un sondage instagram vendredi

Focus de la semaine 1

MON OBJECTIF CETTE SEMAINE



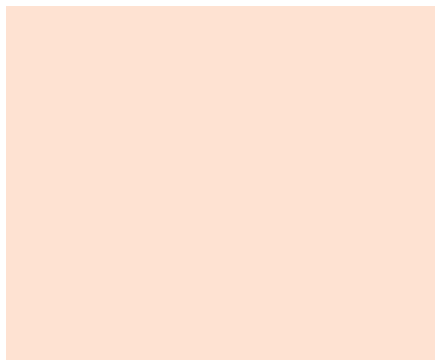
CE QUE JE DOIS FAIRE POUR RÉALISER CET OBJECTIF

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MES RENDEZ-VOUS IMPORTANTS

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

NE PAS OUBLIER



Vue d'ensemble de la semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES

Lundi

MES TÂCHES LES PLUS IMPORTANTES

1

2

3

MES TÂCHES SECONDAIRES

1

2

3

4

5

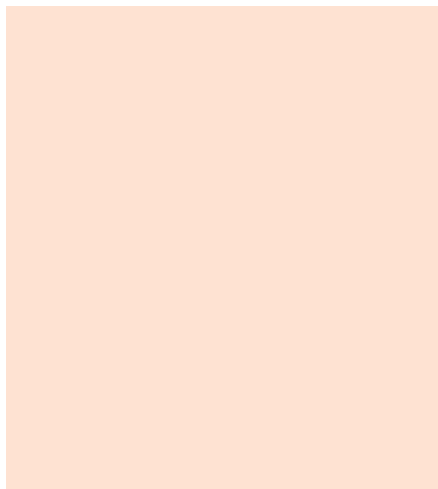
MES RENDEZ-VOUS IMPORTANTS

1

2

3

NE PAS OUBLIER



SCORE DE PRODUCTIVITÉ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCORE HAPPINESS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mardi

MES TÂCHES LES PLUS IMPORTANTES

1

2

3

MES TÂCHES SECONDAIRES

1

2

3

4

5

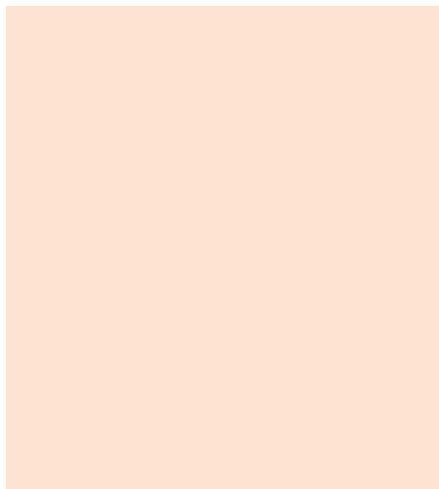
MES RENDEZ-VOUS IMPORTANTS

1

2

3

NE PAS OUBLIER



SCORE DE PRODUCTIVITÉ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCORE HAPPINESS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mercredi

MES TÂCHES LES PLUS IMPORTANTES

1

2

3

MES TÂCHES SECONDAIRES

1

2

3

4

5

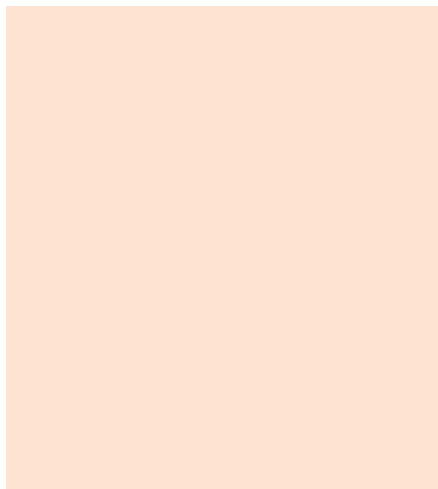
MES RENDEZ-VOUS IMPORTANTS

1

2

3

NE PAS OUBLIER



SCORE DE PRODUCTIVITÉ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCORE HAPPINESS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeudi

MES TÂCHES LES PLUS IMPORTANTES

1

2

3

MES TÂCHES SECONDAIRES

1

2

3

4

5

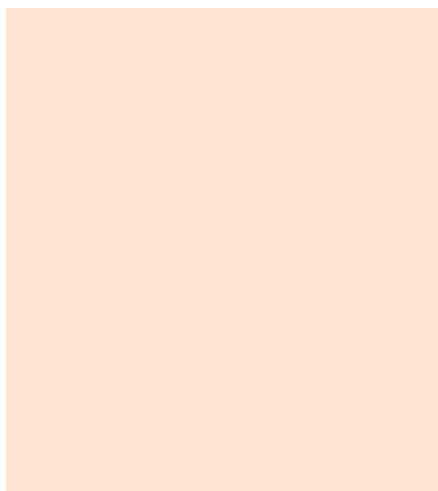
MES RENDEZ-VOUS IMPORTANTS

1

2

3

NE PAS OUBLIER



SCORE DE PRODUCTIVITÉ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCORE HAPPINESS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vendredi

MES TÂCHES LES PLUS IMPORTANTES

1

2

3

MES TÂCHES SECONDAIRES

1

2

3

4

5

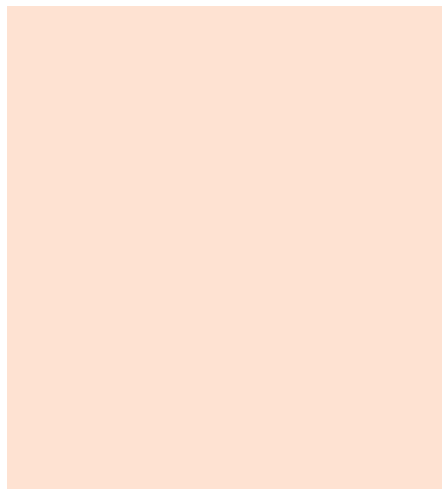
MES RENDEZ-VOUS IMPORTANTS

1

2

3

NE PAS OUBLIER



SCORE DE PRODUCTIVITÉ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCORE HAPPINESS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samedi

MES TÂCHES LES PLUS IMPORTANTES

1

2

3

MES TÂCHES SECONDAIRES

1

2

3

4

5

Dimanche

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bilan de la semaine 1

Les pages "bilan de la semaine" sont des pages positives, centrées sur vos victoires et votre état d'esprit. Faites un bilan bienveillant et honnête de la semaine qui vient de s'écouler.

MON FOCUS DE LA SEMAINE :

- VALIDÉ IL A CHANGÉ JE LE REPORTE À LA SEMAINE SUIVANTE

MES VICTOIRES DE LA SEMAINE

.....

.....

.....

.....

.....

DURANT CETTE SEMAINE, JE ME SUIS SENTIE :

- STRESSÉE JE ME SUIS MIS LA PRESSION MOTIVÉE
- JE SUIS RESTÉE FOCUS SEREINE BUSINESS WOMEN

LES TROIS CHOSES QUI M'ONT MISE DE BONNE HUMEUR CETTE SEMAINE

Et qui n'ont peut-être rien à voir avec le business.

1

2

3

Ce que vous trouverez en + dans le carnet Focus

- ✓ 12 SEMAINES POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS
- ✓ DES CONSEILS POUR GÉRER VOTRE TEMPS
- ✓ DES ASTUCES POUR VOUS ORGANISER
- ✓ UNE PAGE MÉTHODE + EXEMPLE DÉTAILLÉ
- ✓ 8 PAGES POUR VOUS AIDER À DÉCOUPER VOS OBJECTIFS
- ✓ 1 VUE D'ENSEMBLE DE LA RÉPARTITION DES OBJECTIFS
- ✓ 1 DOUBLE-PAGE POUR CRÉER VOTRE VISION BOARD
 - ✓ DES PAGES BILAN, SEMAINE ET MOIS
- ✓ 1 DOUBLE-PAGE "BILAN GLOBAL" À LA FIN DU CARNET
 - ✓ DES CITATIONS POUR RESTER MOTIVÉE

