

## Mon contrat objectif quotidien

### Objectif SMART du jour :

---

### Pourquoi c'est important ?

---

### Comment saurai-je que c'est réussi ?

---

### Focus & énergie

Moment idéal pour travailler :  Matin  Midi  Après-midi  Soir

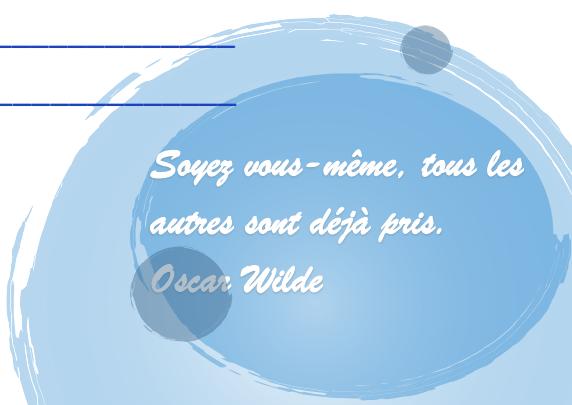
Niveau d'énergie aujourd'hui :  Faible  Moyen  Élevé

### Tâches prioritaires (Top 3)

Tâches	Durée estimée	Fait

### Ressources nécessaires

- Temps : \_\_\_\_\_
- Personnes : \_\_\_\_\_
- Outils / matériel : \_\_\_\_\_
- Autres : \_\_\_\_\_



*Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris.*

Oscar Wilde

### Obstacles possibles aujourd'hui & solutions

- Obstacle 1 : \_\_\_\_\_  
Solution : \_\_\_\_\_
- Obstacle 2 : \_\_\_\_\_  
Solution : \_\_\_\_\_

### Auto-évaluation de fin de journée

Objectif du jour atteint ?  Oui  Partiellement  Non

Ce qui a bien fonctionné :

---

---

Ce que j'améliorerai demain :

---

---

### Victoire du jour

---

---

 **Astuce : commence petit, sois précis et reste constant.**