

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 : _____

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.