



CLARTÉ
Savoir où tu vas

ACTION
Passer à l'action chaque jour

MÉTHODE
Structurer pour être efficace

RÉGULARITÉ
De petites actions, de grands résultats

PROGRESSION
Apprendre, ajuster, se dépasser

7.1 DISCIPLINE PROFESSIONNELLE

Devenir fiable dans ses actions

🕒 4 VIDÉOS

1 STOP À LA PROCRASTINATION
Comprendre et agir

POURQUOI ON PROCRASTINE ?

- Peur d'échouer
- Perfectionnisme
- Manque de clarté
- Distractions

ACTION CLÉ

Identifie la vraie cause et passe à une micro-action (5 min).



2 PASSER À L'ACTION CONCRÈTE
Méthode simple

LA RÈGLE DES 5 MINUTES

Si une tâche prend moins de 5 minutes, fais-la tout de suite.



SINON : DÉCOUPE-LA

- Petite étape 1
- Petite étape 2
- Première action



3 DISCIPLINE VS MOTIVATION
Créer une routine efficace

DISCIPLINE = LIBERTÉ

La motivation vient et part. La discipline reste.

CLÉS

- Routine fixe
- Habitudes simples
- Environnement aligné
- Répétition quotidienne



4 GÉRER LE STRESS EN SITUATION RÉELLE

MÉTHODE 4-4-4

- 👉 4 sec Inspire
- ⏸️ 4 sec Retiens
- 🌀 4 sec Expire

Puis, concentre-toi sur l'action suivante.



7.2 ORGANISATION & GESTION DU TEMPS

Reprendre le contrôle de son quotidien

🕒 4 VIDÉOS

5 UTILISER SON AGENDA EFFICACEMENT
(Outlook / mobile)

BONNES PRATIQUES

- Bloquer du temps pour tes priorités
- Planifier tes tâches
- Activer des rappels
- Revoir chaque soir
- Ne pas tout surcharger



6 LA MÉTHODE DES 3 HEURES
Travailler avec focus



- 🟦 **1h PRIORITÉ CRITIQUE**
Ta tâche la plus importante
- 🟩 **1h PRODUCTION**
Travail concentré sans distraction)
- 🟨 **1h AMÉLIORATION**
Apprentissage, planification, optimisation

7 ORGANISER SON ESPACE DE TRAVAIL
(Physique + digital)

CHECKLIST

- Bureau rangé
- Outils à portée
- Fichiers bien classés
- Notifications maîtrisées
- Un écran propre = un esprit clair



8 PRIORISER SES TÂCHES
(Urgent vs Important)

MATRICE D'EISENHOWER

	URGENT	PAS URGENT
IMPORTANT	FAIRE MAINTENANT	PLANIFIER
PAS IMPORTANT	DÉLÉGUER	ÉLIMINER

RÈGLE : Travaille sur l'important, pas seulement sur l'urgent.

7.3 STRUCTURER UN PROJET

Passer de l'idée à l'exécution

🚀 4 VIDÉOS

9 TRANSFORMER UNE IDÉE EN PLAN D'ACTION

LE PROCESSUS SIMPLE



L'action crée la clarté.

10 VALIDER UNE IDÉE RAPIDEMENT

MÉTHODE RAPIDE

- Problème réel identifié ?
- Solution simple proposée ?
- Test auprès de 3 à 5 personnes
- Feedback rapide
- Ajuster ou pivoter

OBJECTIF

Apprendre vite, ajuster vite, avancer vite.



11 CONSTRUIRE UN RÉSEAU PROFESSIONNEL UTILE

3 RÈGLES D'OR

- 📩 **APPORTER** de la valeur avant de demander
- 🗨️ **ÊTRE AUTHENTIQUE** et entretenir la relation
- 👤 **RESTER VISIBLE** (présence en ligne + rencontres)

12 ANALYSER ET AMÉLIORER SES ACTIONS

BOUCLE D'AMÉLIORATION



1% mieux chaque jour = 37x mieux en 1 an.

7.4 ÉVOLUTION & PROJECTION PROFESSIONNELLE

Construire une trajectoire claire

📈 4 VIDÉOS

13 DÉFINIR UNE FEUILLE DE ROUTE (1, 3, 5 ANS)

- 🟠 **1 AN** Compétences clés
Actions prioritaires
Résultats attendus
- 🟡 **3 ANS** Spécialisation
Projets importants
Réseau solide
- 🟢 **5 ANS** Vision claire
Impact + Liberté
Objectifs majeurs

14 APPRENTISSAGE CONTINU ET MONTÉE EN COMPÉTENCE

COMMENT PROGRESSER ?

- Apprendre chaque semaine
- Appliquer immédiatement
- Sortir de sa zone de confort
- Se former en continu
- S'entourer de meilleurs que soi

La compétence + la constance = la confiance.



15 ÉQUILIBRE VIE PRO / PERSO

TROUVE TON ÉQUILIBRE

- Priorise ta santé
- Protège ton temps perso
- Déconnecte pour recharger
- Consacre du temps à tes passions
- Qualité > quantité



16 PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE (EMPLOI / FREELANCE / DIGITAL+)

CHOISIS TA VOIE

- 👜 **EMPLOI**
Évoluer dans une structure
- 👤 **FREELANCE**
Liberté + responsabilité
- 💻 **DIGITAL+**
Créer, automatiser, générer des revenus
- 🚀 **INDÉPENDANCE**
Construire ton propre système

RAPPELS ESSENTIELS

- Planifie tes journées
- Passe à l'action chaque jour
- Reste discipliné, pas motivé
- Analyse tes résultats
- Ajuste et continue d'avancer



LA RÈGLE DES 3 C



- CLARTÉ :** Savoir où tu vas
- CONSTANCE :** Agir chaque jour
- COURAGE :** Sortir de ta zone de confort

À RETENIR

Les petits pas d'aujourd'hui construisent la liberté de demain.
Sois stratégique, discipliné et constant.

