



Aller au bout de ses projets

Comment passer à l'action ?

MODULE 5

Gérer son temps

par TIFFANY BLED



UTILISATION

Avis de droits d'auteurs et conditions d'utilisation

Ce document, y compris tous les textes, images, graphiques, et autres éléments qu'il contient (ci-après dénommé le «Document»), est protégé par le droit d'auteur. Il est fourni à des fins d'information et de consultation uniquement. En acceptant et en utilisant ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation suivantes :

DROITS D'AUTEUR : Ce document est la propriété de Terre-étoiles, et tous les droits d'auteur sont réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, distribuée, modifiée, ou partagée sans l'autorisation préalable écrite de Terre-étoiles.

UTILISATION AUTORISÉE : Vous êtes autorisé(e) à consulter et à utiliser ce document à des fins personnelles ou professionnelles internes uniquement. Vous pouvez également imprimer une copie du document à des fins personnelles, mais vous ne pouvez pas le distribuer, le publier en ligne, le vendre, le louer ou l'utiliser à des fins commerciales sans notre consentement écrit.

VIOLATION DES DROITS D'AUTEUR : Toute violation de nos droits de propriété intellectuelle, y compris la reproduction ou la distribution non autorisée de ce document, donnera lieu à des poursuites légales.

En accédant à ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation énoncées ci-dessus. Si vous avez des questions ou avez besoin d'autorisations spécifiques pour une utilisation particulière, veuillez nous contacter via le formulaire de contact sur www.terre-etoiles.fr.

Nous vous remercions de respecter nos droits de propriété intellectuelle et notre politique de confidentialité. Nous espérons que ce document vous sera utile pour les fins prévues.

Cordialement,

L'équipe Terre-étoiles



MODULE 5

Gérer son temps

L'AUDIT DES BONS MOMENTS

ÉTAPE 1

Construire votre cycle journalier en observant vos états de vigilance sur une semaine type jour par jour heure par heure.

ÉTAT DE VIGILANCE HAUTE
concentration , réflexion, construction

ÉTAT DE VIGILANCE BASSE
détente, sommeil, méditation

ÉTAT DE VIGILANCE RESSOURCE
créativité, écriture, échange

Intégrez votre code couleur à votre planning

LUNDI

VENDREDI

MARDI

SAMEDI

MERCREDI

DIMANCHE

JEUDI

NOTES :



ÉTAPE 2

Listez vos actions sous chaque inclinations et intégrez vos inclinations en fonction de vos états de **VIGILANCE**, dans votre planning

ORGANISATION

-
-
-

PRISE DE DÉCISION

-
-
-

TRAVAIL À PLUSIEURS

-
-
-

DÉTENTE

-
-
-

CRÉATIVITÉ

-
-
-

APPRENTISSAGE

-
-
-

LES STADES DE MATURATION

II : INCONSCIEMMENT INCOMPÉTENT

“Je ne sais pas que je ne sais pas”

Ce stade est souvent lié à l'élan du cœur, ce qui vous pousse à réaliser un projet.

CI : CONSCIEMMENT INCOMPÉTENT

“Je sais que je ne sais pas”

En avançant, vous prenez conscience de ce qui vous manque, de vos doutes.

C'est ok, cela fait partie du processus.

Éclairez vos manques et vos doutes pour les nourrir !

CC : CONSCIEMMENT COMPÉTENT

“Je sais que je sais ”

Vous reconnaissez le chemin parcouru et commencez à maîtriser certaines actions.

Votre direction est claire, vous êtes plus à l'aise pour la partager.

IC : INCONSCIEMMENT COMPÉTENT

“Je n'ai plus conscience que je sais”

Vous agissez sans prendre conscience de votre évolution et d'où vous venez.

Pensez à regarder derrière vous et à observer le chemin parcouru. Célébrez cette évolution!

MC : META COMPÉTENT

Vous êtes en capacité de transmettre, de conseiller, de construire !

