

# PLAN 90

OBJECTIF 1

---

---

---

pourquoi :

---

---

---

OBJECTIF 2

---

---

---

pourquoi :

---

---

---

OBJECTIF 3

---

---

---

pourquoi :

---

---

---

# PROJETS POTENTIELS

## Évaluation coûts / Bénéfices

### PROJET 1

temps	ressources	difficulté	contribution potentielle	priorité
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### PROJET 2

temps	ressources	difficulté	contribution potentielle	priorité
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### PROJET 3

temps	ressources	difficulté	contribution potentielle	priorité
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### PROJET 4

temps	ressources	difficulté	contribution potentielle	priorité
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### PROJET 5

temps	ressources	difficulté	contribution potentielle	priorité
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

# OBJECTIF 1

## PROJET 1

**QUOI**

**QUI**

**QUAND**

**COMMENT:**

---

---

---

## PROJET 2

**QUOI**

**QUI**

**QUAND**

**COMMENT:**

---

---

---

## PROJET 3

**QUOI**

**QUI**

**QUAND**

**COMMENT:**

---

---

---

# OBJECTIF 2

## PROJET 1

**QUOI**

**QUI**

**QUAND**

**COMMENT:**

---

---

---

## PROJET 2

**QUOI**

**QUI**

**QUAND**

**COMMENT:**

---

---

---

## PROJET 3

**QUOI**

**QUI**

**QUAND**

**COMMENT:**

---

---

---

# OBJECTIF 3

## PROJET 1

**QUOI**

**QUI**

**QUAND**

**COMMENT:**

---

---

---

## PROJET 2

**QUOI**

**QUI**

**QUAND**

**COMMENT:**

---

---

---

## PROJET 3

**QUOI**

**QUI**

**QUAND**

**COMMENT:**

---

---

---



# SPRINT 2 SEMAINES

OBJECTIF 1

---

  

TÂCHES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

OBJECTIF 2

---

  

TÂCHES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

OBJECTIF 3

---

  

TÂCHES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SEMAINE 1 - THÈME \_\_\_\_\_

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
THÈME					
TÂCHES					
OBJECTIFS PERSONNELS					

MONTANT INVESTI	
MONTANT GAGNÉ	
OBJECTIF GAGNÉ	
OBJECTIF PRODUIT	

## SEMAINE 2 - THÈME \_\_\_\_\_

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
THÈME					
TÂCHES					
OBJECTIFS PERSONNELS					

MONTANT INVESTI	
MONTANT GAGNÉ	
OBJECTIF GAGNÉ	
OBJECTIF PRODUIT	



# RETOUR SUR LA JOURNÉE

Sommeil 1 - 2 - 3 - 4 - 5 note particulière:	Montant réellement gagné
Alimentation 1 - 2 - 3 - 4 - 5 note particulière:	Montant investi
Exercice 1 - 2 - 3 - 4 - 5 note particulière:	Total investi 90
Paix d'esprit 1 - 2 - 3 - 4 - 5 note particulière:	Total investi sur l'année
Croissance Sociale 1 - 2 - 3 - 4 - 5 note particulière:	

COMPTE RENDU DES ACTIVITÉS				
	Activité	Valeur	Temps	Valeur future
1				
2				
3				
4				
TOTAL				

NOTES	DÉCISION

À améliorer demain:

---



---

Ce qui me manque:

---



---

Ce dont je suis satisfait:

---



---

Est ce que j'ai planifié demain:

 OUI

 NON

# RETOUR SPRINT 2 SEMAINES

## MOYENNE

Sommeil 1 - 2 - 3 - 4 - 5  
Exercice 1 - 2 - 3 - 4 - 5  
Alimentation 1 - 2 - 3 - 4 - 5  
Paix d'esprit 1 - 2 - 3 - 4 - 5  
Social 1 - 2 - 3 - 4 - 5

## Tâches accomplies

---

---

---

---

---

---

## Évaluation

---

---

---

---

---

---

## Tâches non complétées

---

---

---

---

---

---

## Pourquoi ?

---

---

---

---

---

---

Arrêter de faire quoi?

---

---

Faire plus de quoi?

---

---

Faire moins de quoi?

---

---

Reporter quoi?

---

---

# ÉVALUATION 90

OBJECTIF 1

---

OBJECTIF 2

---

OBJECTIF 3

---

**Satisfaction générale:**

---

---

---

**De quoi je suis content:**

---

---

---

**J'ai manqué de:**

---

---

---

**Je dois faire plus de:**

---

---

---

**Je dois éliminer:**

---

---

---

**Priorités dernier sprint:**

---

---

---