

L'EMPLOI DU TEMPS IDÉAL

pour respecter son biorythme et mieux atteindre ses objectifs



Notice

Ce document est un fichier PDF :

- C'est un document que tu peux remplir directement dans un logiciel qui modifie les pdf.
- ou imprimer pour le remplir à la main

Ce n'est pas un concours de vitesse, prends le temps de répondre aux questions posées.

Consacre du temps à cet ouvrage qui est le tiens.

Je suis à ta disposition si tu as des questions et des suggestions d'amélioration.

Annabelle



Ton emploi du temps idéal

Si tu souhaites créer ton entreprise, ton activité, l'une des raisons, j'en suis sûre, est que tu veux retrouver ta liberté d'action et préserver ton rythme.

La bonne réussite de ton activité dépend de ton énergie, de ta santé et de ton état d'esprit.

Et pour cela il est important d'écrire ton emploi du temps idéal !

Cela te permettra d'y voir plus clair sur les actions à poser pour réussir ce que tu veux faire.

C'est aussi voir si tes objectifs sont atteignables et réalistes.

a. Comment veux-tu travailler ?

Sujet essentiel ! Comment être efficace, développer son entreprise, maintenir son plaisir sans élever le stress ni la fatigue ?

Comment souhaites-tu organiser tes semaines, ton année, sachant que pour bien te développer il est important de consacrer du temps à :

- toi, ton bien-être
- ta famille et tes amis
- tes rdv pros
- ton activité
- ta communication
- tes tâches administratives et quotidiennes
- ta prospection
- ton apprentissage
- ta création de contenus (articles, posts)
- et aussi des temps de rien, de vacuité



Créer son emploi du temps idéal te permet de cadrer ton activité pour te dégager un maximum de plaisir et atteindre tes objectifs ! Rien n'est figé. ça ne veut pas dire que tu dois t'y tenir à la lettre.

Comment veux-tu travailler, ton rythme :

Ex : Repos lundi matin et vendredi après-midi - Je suis plutôt du matin pour les tâches manuelles et du soir pour les travaux de réflexion ou d'écriture. Idéalement je souhaite travailler plus l'été et moins l'hiver. Me caler sur le rythme des saisons.

Tu peux aussi créer ton emploi du temps idéal en fonction de ton chronotype !

Pour cela je te laisse faire le test de TheBBoost ici : [Connaître son Chronotype | Des Bénéfices au Quotidien](#)

b.Créer tes emplois du temps

Plusieurs possibilités s'offrent à toi. Tout est possible. Tu peux créer un emploi du temps :

1. **pour chaque saison** si tu souhaite t'aligner aux rythmes naturels
2. **par semaine** si tu as des enfants en garde alternée par exemple
3. **par an** pour identifier les grandes étapes et actions de ton année
4. **en fonction de tes objectifs** : lancement de ma structure - développement de ma clientèle, etc.

Voici d'autres modèles à télécharger : [Get Free Calendars Templates In Google Docs | Thegoodocs.com](#)

Page suivante, voici 1 modèle semaine et 1 modèle annuel à remplir ou télécharger :



Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Août

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

