ORGANISER SA MAISON

MASTERCLASS

Qui es-tu ?
D'où viens-tu ?

- J'ai besoin de m'organiser un peu mieux à la maison.
- Apprendre à bien gérer mes courses et mon menu, éviter les pertes de temps à chercher de quoi manger.
- J’ai encore beaucoup de mal à m’organiser malgré mes efforts et je souhaiterais en apprendre plus et avoir des astuces qui m’aideront
- Pour avoir des astuces pour faire les menus de ma famille cela me permettra d'être plus productivité car je veux gagner en temps.
- J'ai des soucis à concevoir un menu et faire les achats en fonction
- Reprendre le contrôle sur la gestion de ma maison
- Pour apprendre à organiser ma maison
- soucis pour concilier vie prof et familiale à cause des soucis de santé
- Pour améliorer mon organisation familiale
- Pour mieux m'organiser et faire mes courses et être mois stresser sur ce qu'on doit manger.
- Pour apprendre à mieux organiser mon menu mensuel

MON OBJECTIF

Partager avec toi les secrets
De mon organisation qui
me permettent de concilier
aisément vie pro/vie perso

Couper les distractions !

Qui suis-je ?

- Prisca KOUACOU
- Démissionné à 30 ans d'une multinationale pour créer mon entreprise
- J'ai gagné mon premier million un an après le lancement de mon business 100% en ligne
- Conférencière, auteure de deux ouvrages, coach certifiée
- Conceptrice des Priscanad Planners (cinq au total)
- Je suis mariée, maman de 4 enfants

LA CLÉ FONDAMENTALE POUR RÉUSSIR SA VIE

Je prends à 100% la responsabilité des résultats que j'obtiens dans ma vie. Je n'accuse ni les autres, ni les circonstances.

CETTE MASTERCLASS EST POUR TOI SI…

- Tu as du mal à concilier viepro/vieperso
- Tu as du mal à organiser ta maison
- Tu ne prends plus plaisir à prendre soin de ta maison tellement tu es fatiguée
- Tu n’arrives pas à bien gérer ton budget familial
- Tu as du mal à définir tes menus
- Tu sens que tu n’as pas le contrôle de ta maison…

CE QUE TU VAS DÉCOUVRIR AUJOURD'HUI:

- Une méthode simple pour élaborer les menus mensuels de ta famille
- Une planification équilibrée de vos menus
- Un gain de temps pour décider quoi manger chaque jour.
- Des conseils pour réduire le gaspillage alimentaire et optimiser le budget familial

La règle de base pour concilier viepro/vieperso :

TOUT CE QUI PEUT SE PLANIFIER, DOIT ÊTRE PLANIFIÉ

Qu’est-ce qui peut être planifié dans une maison ?

Pourquoi refusons-nous de planifier ou pourquoi ne planifions-nous pas selon vous ?

COMMENT PLANIFIER SON MENU EN MOINS D'UNE HEURE ?

1

RECHERCHE D'IDEES

2

PLANIFICATION

3

COURSES ET ORGANISATION

4

SUIVI ET AJUSTEMENTS

1 : RECHERCHE D'IDEES

1) Faire la liste des menus favoris de la maison

MENU FAVORIS DU MIDI	MENU FAVORIS DU SOIR
1. Riz tchep	1. Attiéké poulet frit/braisé
2. Riz vert	2. Attiéké poisson frit/braisé
3. Riz au curry	3. Alloco ou frites ou patates frites
4. Foutou sauce	4. Banane/igname bouillie
5. Attiéké poulet frit/braisé	5. Spaghetti viande
6. Attiéké poisson frit/braisé	6. Abolo/Akassa
7. Riz sauce	7. Bouillie de mil/riz
8. Garba	8. Ragoût de pomme de terre
9. Placali sauce	9. Salades
10. Couscous sauce	10. Légumes (Petits pois)
11. Banane/igname bouillie	11. Gratin

14 repas par semaine

- 5 repas préférés des enfants /1 de papa /1 de maman = 7
- 3 repas préférés des enfants /2 de papa /2 de maman = 7

3a) Générer 32 idées de menus du midi

4	Poisson frais	Viande	Poulet	Poisson fumé
Riz tchep	Poisson frit	Viande yassa	Poulet frit	Poisson sec
Riz vert	Poisson frit	Viande sauce tomate	Poulet frit	Poisson sec
Riz au curry	Poisson frit	Viande yassa	Poulet frit	Poisson sec
Foutou sauce	arachide	Aubergine	bieucosseu	djoumblé
Attiéké	Poisson frit	Viande yassa	Poulet frit	APF
Placali	Sauce kôpê	Sauce djoumblé pâte de bœuf fumé	Gombo poulet fumé	Sauce kôpê
Banane/igname bouillie	Poisson frit	Viande sauce tomate	Poulet frit	Poisson fumé, piment akpessi
Couscous	Sauce légumes	Couscous au gras	Sauce légumes	Couscous au gras

8

8x4 = 32

30 repas de midi par mois

3b) Générer 32 idées de menus du soir

4	Poisson	Viande	Poulet	Œufs/Jambon
Attiéké	Poisson frit	Viande yassa	Poulet frit	Omelette
Alloco	Poisson frit	Viande sauce tomate	Poulet frit	Œufs bouilli
Frites	Poisson frit	Viande yassa	Poulet frit	Œufs bouilli
Igname/patate frit	Poisson frit	Viande sauce tomate	Poulet frit	Œufs bouilli
Spaghetti	Poisson frit	Viande yassa	Poulet frit	Œufs/Jambon
Ragoût pomme de terre/igname	Poisson frit	Viande sauce tomate	Poulet frit	Œufs bouillie/jambon
Salades	Sardines/Thon	Viande frite	Poulet frit	Salade composée
Gratin pomme de terre	Boulette de thon	Viande hâchée	Blanc de poulet	Jambon/œufs

8 **8x4 = 32** **30 repas du soir par mois**

2 : PLANIFICATION

1a) Définir les quantités hebdomadaires/mensuelles

14 repas par semaine / 60 repas par mois

MIDI/SOIR - 14	Poisson frais	Viande	Poulet	Poisson fumé	Œufs/Jambon
SEM	4	4	2	3	1
MOIS	4x4= 16	4x4=16	2x4=8	2x3=6	1x4=4
BUDGET 62.000 Fcfa	**16000 F**	**5kg – 12000 F**	**20000 F**	**6000**	**8000**
MIDI - 7	**Riz**	**Foutou**	**Couscous**	**Attiéké**	**Placali/Garba**
SEM	2	1	1	2	1
MOIS	25kg	1x4=4	1x4=4	2x4=8	1x4=4
BUDGET 33.000 F	15000	4000 F	2000 F	8000 F	4000 F
SOIR - 7	**Alloco**	**Frites**	**Spaghetti**	**Gratin/sal**	**Bouille de mil/Salades**
SEM	2	2	1	1	1
MOIS	2x2=4	2x4=8	1x4=4	1x4=4	1x4=4
BUDGET 20.000 F	4000 F	8000 F	2000 F	4000 F	2000 F

119.000 F

2 : PLANIFICATION MIDI

1b) Repartir les menus sur la semaine

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
S1	Riz tchep viande	Attiéké poulet	Couscous	Foutou sauce	Riz sauce	Placali	Garba
S2	Attiéké poulet	Riz vert poisson	Couscous	Riz sauce	Foutou sauce	Riz sauce	Placali
S3	Couscous	Attiéké poisson braisé	Riz gras poulet	Foutou sauce	Riz sauce	Placali	Garba
S4	Foutou sauce	Couscous	Attiéké poisson fumé	Riz curry viande	Placali	Riz sauce	Garba
S5	Riz sauce	Riz sauce	Couscous	Attiéké poisson frit	Riz tchep poisson	Placali	
S6	Placali	Placali	Riz sauce	Couscous	Attiéké poulet	Riz vert poulet	Garba
S7	Garba	Garba	Placali	Riz sauce	Couscous	Attiéké poisson braisé	Riz gras viande

2 : **PLANIFICATION**

1b) Repartir les menus sur la semaine

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
S1	Riz tchep	Attiéké	Couscous	Foutou sauce	Riz sauce	Placali	Garba
S2	Attiéké	Riz tchep	Foutou sauce	Couscous	Placali	Riz sauce	Garba
S3	Couscous	Attiéké	Riz tchep	Foutou sauce	Garba	Placali	Riz sauce
S4	Foutou sauce	Couscous	Attiéké	Riz tchep	Riz sauce	Garba	Placali
S5	Riz sauce	Foutou sauce	Couscous	Attiéké	Riz tchep	Garba	Placali
S6	Placali	Riz sauce	Foutou sauce	Couscous	Attiéké	Riz tchep	Garba
S7	Garba	Placali	Riz sauce	Foutou sauce	Couscous	Attiéké	Riz tchep

2 : PLANIFICATION MIDI

1b) Repartir les menus sur la semaine

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
S1	Riz tchep						
S2	Attiéké						
S3	Couscous						
S4	Foutou sauce						
S5	Riz sauce						
S6	Placali						
S7	Garba						

3: COURSES ET ORGANISATION

Tenir des listes

8 poulets

14 poisson (2 Apollo 1 maquereau)

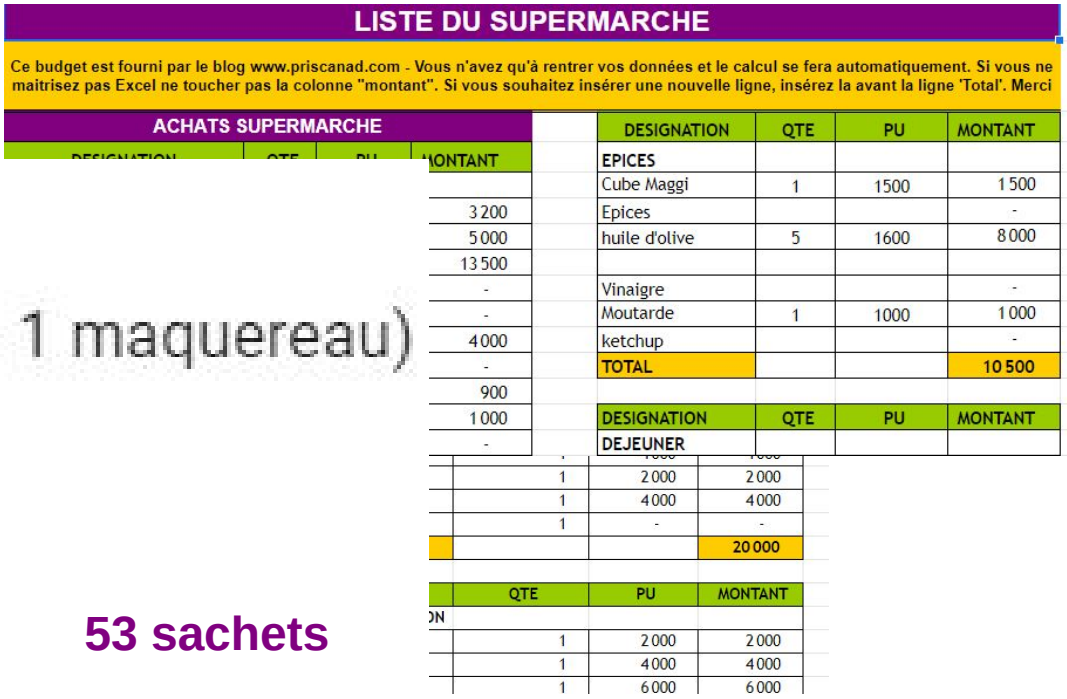
11 viande

8 pâtes de bœuf

8 poisson fumé

4 rognons

53 sachets



LISTE DU SUPERMARCHE

Ce budget est fourni par le blog www.priscanad.com - Vous n'avez qu'à rentrer vos données et le calcul se fera automatiquement. Si vous ne maitrisez pas Excel ne toucher pas la colonne "montant". Si vous souhaitez insérer une nouvelle ligne, insérez la avant la ligne 'Total'. Merci

ACHATS SUPERMARCHE

DESIGNATION	QTE	PU	MONTANT
EPICES			
Cube Maggi	1	1500	1 500
Epices			-
huile d'olive	5	1600	8 000
Vinaigre			-
Moutarde	1	1000	1 000
ketchup			-
TOTAL			10 500

DESIGNATION	QTE	PU	MONTANT
DEJEUNER			

	1	2 000	2 000
	1	4 000	4 000
	1	-	-
			20 000

	QTE	PU	MONTANT
	1	2 000	2 000
	1	4 000	4 000
	1	6 000	6 000

MONTANT
3 200
5 000
13 500
-
-
4 000
-
900
1 000
-

4: **SUIVI ET AJUSTEMENTS**

- Poser régulièrement des questions au personnel de maison pour avoir du feedback sur les menus proposés et ajuster
- Rajouter les nouveaux éléments du marché ou du supermarché systématiquement à sa liste de départ
- Tester de nouveaux menus pour accroitre les choix de repas

CONSEILS POUR GERER LE BUDGET

CONSEILS POUR GERER LE BUDGET

- Ne pas confier la gestion du budget familial à la fille de ménage
- Connaitre les quantités de ses provisions pour ne pas avoir de mauvaises surprises
- Garder les restes pour permettre au personnel de maison pour se reposer et pour tenir jusqu'à la fin du mois
- Avoir sa liste de course chaque fois qu'on sort faire des achats
- Parler des réalités du marché au mari pour ajuster le montant de la popote au besoin
- Certains aliments ne doivent pas manquer à la maison (œufs, sardines, attiéké, du pain, pâté etc…)

CONSEILS POUR GERER SA MAISON

Méthode des 5C

SÉLECTIONNER

Trier
Éliminer

SITUER

Ranger
Placer
Organiser

SCINTILLER

Nettoyer
Mettre à niveau

STANDARDISER

Simplifier
Ordonner

SUIVRE

Éduquer
Communiquer
Maintenir les standards

AVEC UNE AIDE

- Veiller à faire de bons recrutements et demander de l'aide aux parents dans les périodes « vides »
- Garder le maximum de contrôle sur sa maison : planifier et s'assurer que ce qui devait être fait soit fait
- Appeler même quand on est au bureau pour prendre des nouvelles de la maison et parler aux enfants
- Veiller à ce que les difficultés de la maison soit dites à la maitresse de maison et non au monsieur (si possible)

SANS AIDE

- Faire du meal prep (préparer le maximum de repas le week-end et réchauffer quand on veut manger)
- Avoir du matériel à manche (balai, brosse etc..pour faire son ménage et ne pas détruire son dos)
- Demander de l'aide autant que possible, se faire aider par Monsieur !!!
- Ne pas laisser les toilettes se salir complétement avant d'y toucher, laver fréquemment permet de fournir moins d'effort !

Pour aller plus loin…

Je recherche **des mamans super débordées** qui n'arrivent pas à concilier vie pro/vie perso pour **analyser tous les rouages de leur organisation** pour identifier les optimisations clés à apporter afin **d'éliminer le stress inutile** et de **ressentir du plaisir** à prendre soin de sa maison....

Si tu as envie de tenter l'aventure écris juste « **intéressée** » en commentaire et je contacterai inbox pour en discuter !

AVEC QUOI REPARS-TU CE SOIR ?