



**JEUDI 01 FEVRIER**

**SESSION GOALS  
EVIR 2024**



**evir**

Ecole de la Vie Réussie

**AU MENU CE SOIR**

---

**S'organiser pour  
atteindre ses objectifs**

---

**Avec Coach Prisca Nadine**



**S'ORGANISER  
POUR ATTEINDRE  
SES OBJECTIFS**



**BÂTIR UN PLAN D'ACTION**



**SE DONNER DES CHALLENGES**



**BÂTIR DES ROUTINES**



# BÂTIR UN PLAN D'ACTION

**Qu'est-ce que tu vas faire  
concrètement? Comment ?  
Les premières marches, actions, ...  
Quand ? Et quel programme ?**

# 8 ÉTAPES POUR FAIRE UN PLAN D'ACTION



# Quoi ? Ce que je dois faire

## PERDRE 10kg en 2024

- **Quoi : perte de poids**
- **Comment : ~~thé~~, sport, alimentation**
- **Quand : Tous les matins à 5h45/6h00 – 1 repas de légumes par jour**

# Quoi ? Ce que je dois faire

## EPARGNER 1 MILLION

- **Quoi : Epargne**
- **Comment : prélèvement automatique,**
  - **ouvrir un compte d'épargne**
    - **Chercher la banque**
    - **Rassembler mes documents**
- **Quand : tous les 30 du mois**



## **SE DONNER DES CHALLENGES**

**Un challenge c'est ce qui va amener le client au-delà de ce qu'il a l'habitude de faire, qui le sort de sa zone de confort, qui l'aide à se surpasser. Il repousse les limites.**



# SE DONNER DES CHALLENGES

**Qu'est ce qu'un bon challenge ?**

**Bien réglé (pas trop, pas trop peu) tendre vers l'objectif, c'est aussi un objectif SMART. Une source d'apprentissage, quantifiable, le mesurer et avoir des indicateurs de réussite,**



## **SE DONNER DES CHALLENGES**

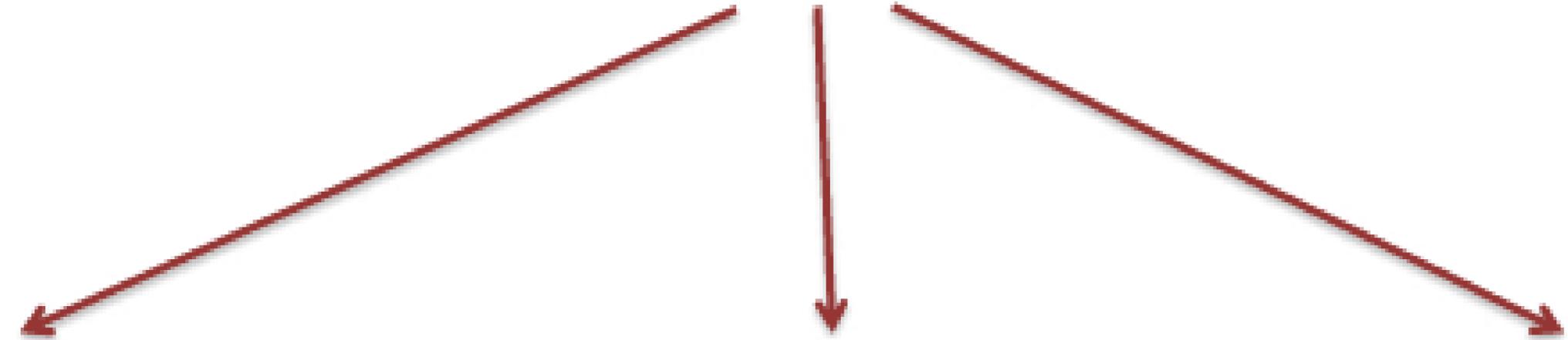
**Je prie 10 min tous les matins au réveil**

**Je lis 1 chapitre du livre tous les soirs avant de dormir**



# SE DONNER DES CHALLENGES

Voici le modèle V.I.E de Vroom



## Valence

Personne ne fera l'effort si ce que l'effort lui apporte est sans valeur.  
Quelle valeur la personne accorde au challenge qui lui est proposé ?  
Valorisant?

## Instrumentation

Personne ne fera d'effort s'il ne voit pas le lien entre l'effort consenti et ce qu'il reçoit en retour.  
« le retour sur investissement » est-il visible ? Ce n'est pas forcément pécunier mais peut aussi être moral.

## Expectation

Personne ne fera d'effort pour quelque chose qu'il se sent incapable de faire.  
L'objectif proposé est-il en cohérence avec les compétences reconnues ?



# LES ROUTINES

**Ensemble d'actions effectuées dans le même ordre et de manière régulière.**



# LES ROUTINES

- **Ecrire mes objectifs et plan d'action**
- **Faire le bilan de vos objectifs**
- **Reviser vos objectifs**



# LES ROUTINES

**4h30-5h : prière + méditation**

**5h-5h15 : écrire dans mon journal (gratitudes, peurs, échecs, espoirs)**

**5h15-5h30 : planifier ma journée, reviser mes objectifs,**

**5h45-6h : sport (full body, abdos, pilates, Dance)**



# LES ROUTINES

- **22h – 4h30 – 6h15 / Enfant pour l'école**
- **18h – 24h : bosse de la nuit / 4h**