



VALERIE GALASSI
@CHAPITREONZE

12 octobre 2019

POURQUOI J'AI CHERCHÉ
À OPTIMISER MON
ORGANISATION ?

J'ai du mal à me concentrer
Je manque de confiance en moi
Je suis anxieuse
Je suis curieuse
J'ai tendance à faire plein de choses en même temps

JE PROCRASTINE

LA SOLUTION



creation graphique & web design
anybodysdesign.com



> A la fois outil et méthode <

Créée par Ryder Carroll

bulletjournal.com

[TEDx Yale 2016 : How to declutter your mind \(13 mn\)](#)

Libérer son mental

Gérer les priorités

Planifier ses tâches

S'organiser au jour le jour

Rassembler notes et listes

TOUT RASSEMBLER AU MÊME ENDROIT

> La composition du bullet journal <

L'index

Future log

Monthly log

Daily log

Listes personnelles

> Le système <

- Tâche
- Note
- o Événement

- x Tâche réalisée
- Tâche reportée
- ~~• Tâche annulée~~
- Tâche prioritaire
- *•

LES MÉTHODES EN PARALLÉLE

Se donner de petits objectifs

Méthode pomodoro

Du temps d'apprentissage

Cotivation

Supprimer toutes les notifications

Fermer sa boîte mail

Eviter les distractions (app. Cold Turkey)

Chaque soir, faire le bilan de sa journée

Chaque soir, prévoir son planning du lendemain

Etre réaliste, ne pas prévoir trop de tâches dans une journée

Chaque vendredi, faire le planning de la semaine qui arrive

MERCI !