

QUELLES HABITUDES TRAQUER ?



Voici une liste de

15 HABITUDES PROFESSIONNELLES

et

15 HABITUDES PERSONNELLES

Piochez dans ces listes et trouvez quelles habitudes vous pensez devoir traquer cette année.



Attention à ne pas perdre trop de temps à traquer trop d'habitudes.





QUELLES HABITUDES TRAQUER ?

15 HABITUDES PROFESSIONNELLES

Temps consacré à la formation

Écran et réseaux sociaux pendant le temps de travail

Mise à jour des profils professionnels en ligne

Apprentissage quotidien



Interaction sociale (réseautage)

Utilisation d'une posture correcte

Lecture d'articles ou de journaux

Suivi des performances (KPIs)

Suivi des objectifs quotidiens



Suivi du nombre de réunions et pertinence de celles-ci

Prise de pauses régulières pour maintenir la productivité

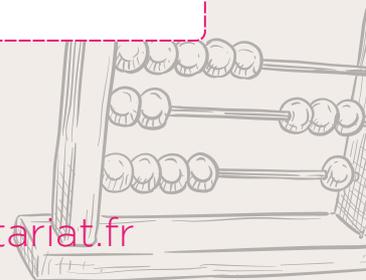
Analyse de la performance personnelle ou de l'équipe

Évaluation et ajustement des priorités hebdomadaires



Suivi de la satisfaction des clients

Maintien d'un espace de travail organisé



QUELLES HABITUDES TRAQUER ?



15 HABITUDES PERSONNELLES

Suivre le nombre de minutes ou de sessions d'exercice

Temps passé en méditation ou relaxation

Durée et qualité du sommeil chaque nuit.

Pratique de la gratitude

Alimentation équilibrée

Temps créatif : écrire, dessiner, cuisiner, etc.

Avancement sur un projet personnel

Suivi du nettoyage de la maison par pièce

Pratique d'une langue étrangère : temps parlé chaque jour

Écriture d'un journal ou d'un blog : écrivez-vous chaque jour ?

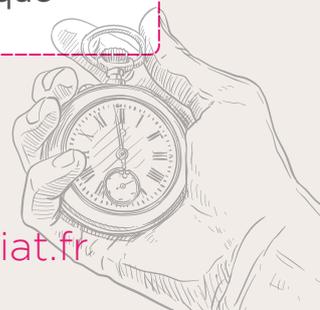
Suivi des podcasts écoutés et des épisodes

Cuisiner un repas maison : combien de fois par semaine/jour ?

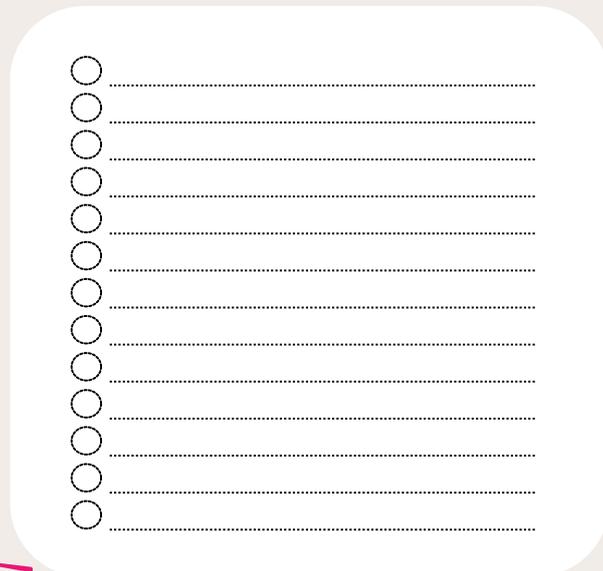
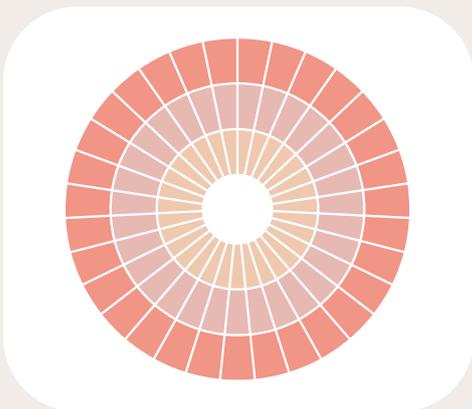
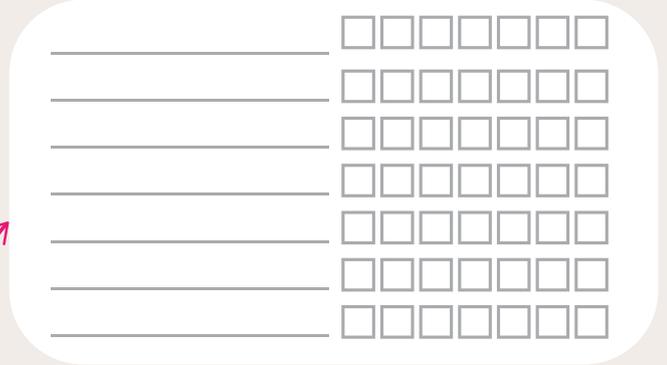
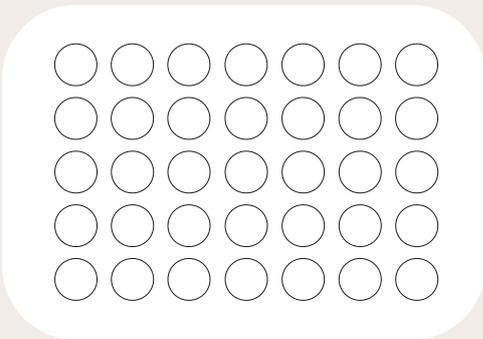
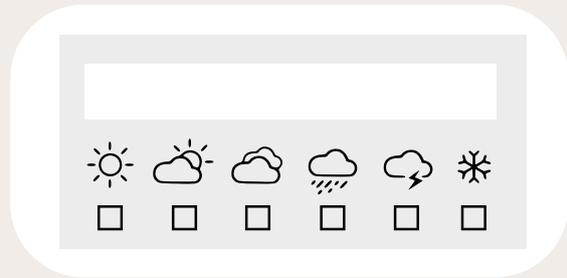
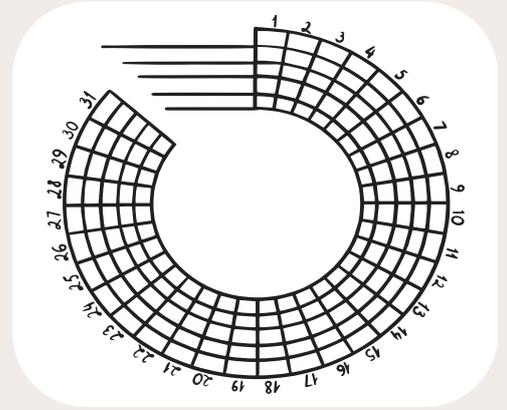
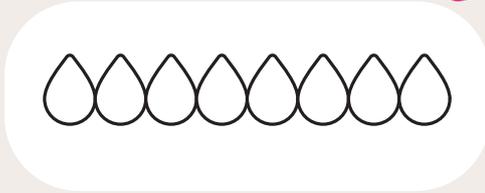
Acte de gentillesse : aider quelqu'un ou faire un compliment

★ Économies ou gestion financière : suivi des dépenses

Temps de déconnexion numérique



QUELQUES MODÈLES DE TRACKERS



Si vous avez besoin d'accompagnement dans la mise en place de ces trackers dans votre entreprise, je suis à votre disposition.

Pour qui est-ce que je travaille ?

- des restaurateurs
- des artisans
- des commerçants
- des avocats
- des professions libérales

Comment est-ce que je peux vous aider ?

- en effectuant du secrétariat classique pour votre société (quelques heures par semaine ou par mois)
- en réalisant le livret d'accueil de votre entreprise à destination de vos nouveaux arrivants
- en mettant en place des manières de travailler plus productives (et plus simples généralement)
- en créant des process pour votre entreprise
- en réalisant votre archivage
- en vous accompagnant dans votre gestion du temps
- en vous accompagnant dans l'amélioration de votre marque employeur
- et bien plus encore !

