

Bonjour à toi,

Tu cherches à mieux comprendre comment tu utilises ton temps?
Tu souhaites découvrir des patterns dans tes habitudes de travail?
Tu souhaites devenir plus productif?

Ce fichier est fait pour toi !

Comment l'utiliser?

PS: Construit par Fabien Dussaucy
n'hésite pas à me contacter si tu as des questions !

Manuel d'utilisation

0. Crée une copie locale de ce fichier pour suivre tes activités

1. Initialisation - Dans l'onglet "1. Initialisation", définis les catégories d'activités que tu souhaites suivre

/!/, ces activités dépendent fortement de ton métier, suivre ton temps passé avec un client si tu n'échanges pas avec des clients ne t'apportera rien !

Comment faire?

- colonne E, renseigne le titre de tes activités
- colonne F, tu peux rajouter du détail pour les décrire
- colonne H, alloue un poids de productivité à tes activités:
 - "1" si c'est une activité à éviter
 - "0" si c'est une activité nécessaire, mais à ne pas généraliser
 - "1" si c'est une activité importante à maintenir
 - "2" si c'est une activité à forte valeur ajoutée à maximiser
- en G18, complète le 1e jour ton analyse, ça doit être un lundi !

Tips:

- n'utilise que 10 catégories, sinon tu risques de t'y perdre
- par défaut, 4 macro catégories sont identifiées: Perso, Développement, Interne, Client
- par défaut, un format conditionnel est proposé: "Bleu" pour les activités contenant le mot Client, "Jaune" pour les activités contenant le mot Réseau
- le découpage des activités et leur poids de productivité ne regardent que toi, ils dépendent des activités que tu souhaites maximiser dans ta journée
- ces pondérations d'activités ne regardent que toi, inutile de te comparer avec tes collègues, ils ont leurs propres grilles !
- les activités pré remplis sont simplement un exemple

2. Remplissage - toutes 15 min renseigne tes activités, sur 4 semaines

Comment faire?

- sur la base des 10 catégories identifiées, complètes le calendrier au fur et à mesure de la journée
- les valeurs de productivités sont automatiquement copiées depuis l'onglet d'initialisation
- en fin de journée, n'oublie pas de compléter ton niveau d'énergie et de satisfaction, ainsi que l'endroit où tu as travaillé (si tu souhaites suivre ton efficacité en télétravail par exemple)

Tips:

- il n'est pas nécessaire de compléter le fichier toutes les 15 min, garde le fichier ouvert, et ne le complète qu'entre deux meetings toutes les 1h ou 2h par exemple
- ne passe pas plus d'une demie journée sans le compléter, tu risques d'oublier le détail de tes activités
- n'hésite pas à pondérer tes activités si un meeting d'1h correspond à plusieurs catégories (partiellement utile)
- sois transparent, ne te mens pas à toi-même, il n'y a rien à gagner, rien à perdre, c'est juste une occasion de te connaître

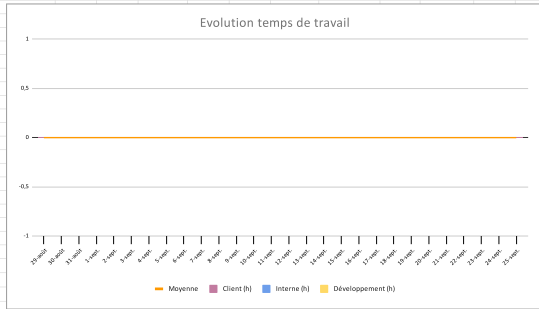
3. Analyse - identifie tes patterns, tes habitudes

Comment faire?

- jour après jour, les données renseignées permettent de créer un graphique de tes activités
- divers axes d'analyses sont proposées, mais n'hésite pas à rajouter des éléments qui te sembleront utiles
- par défaut, le fichier ne permet de suivre que 4 semaines, mais tu peux continuer l'expérience si l'envie te prend !

==> n'hésite pas à me partager tes axes d'analyse ou tes améliorations du fichier pour aider les prochains qui l'utiliseront !

This image shows a sheet of graph paper with a grid pattern. The grid consists of small squares. There are two horizontal bands shaded in light gray, one near the top and one near the bottom. The top band is approximately 10 squares high, and the bottom band is approximately 10 squares high. The rest of the page is unshaded. The grid extends across the width of the page and down to the bottom band. There are some faint markings and a small logo in the top left corner.



Jour	Date	Total renvoyé	Moyenne	Rh = 3	Person (h)	Développement (h)	Interne (h)	Client (h)	Total Travaillé (h)	Satisfaction	Energie	Localisation
Lundi	29-août	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Mardi	30-août	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Mercredi	31-août	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Jeu	1-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Vendredi	2-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Samedi	3-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Dimanche	4-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Lundi	5-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Mardi	6-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Mercredi	7-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Jeu	8-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Vendredi	9-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Samedi	10-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Dimanche	11-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Lundi	12-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Mardi	13-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Mercredi	14-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Jeu	15-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Vendredi	16-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Samedi	17-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Dimanche	18-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Lundi	19-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Mardi	20-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Mercredi	21-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Jeu	22-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Vendredi	23-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Samedi	24-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
Dimanche	25-sept.	0	0,00	0	0	0	0	0	0			

<i>Localisation</i>	AVERAGE de Pers	AVERAGE de Dév	AVERAGE de Inte	AVERAGE de Clie	AVERAGE de Tota	
	0	0	0	0	0	
Total général	0	0	0	0	0	