

DIRIGER SANS S'ÉPUISER

JOURNAL DE BORD



Dans un monde en perpétuel mouvement, les chefs d'entreprise doivent relever de nombreux défis multiples : piloter la performance, gérer les kpi's, tout en tentant de préserver un équilibre entre une vie professionnelle et une vie personnelle.

Ce Journal de bord "**DIRIGER SANS S'ÉPUISER**" a été conçu pour souligner combien il est essentiel de préserver sa santé mentale physique et intime, tout en assumant pleinement ses rôles : chef d'entreprise, partenaire, ami, mari, papa...

Commençons par une question simple mais essentielle :

Comment allez-vous vraiment ?

- Vous sentez vous isolé.e dans la gestion de votre entreprise ?
- Votre entreprise rencontre des difficultés ?
- Vous travaillez plus de 50 heures par semaine ?
- Vous êtes seul.e dans les décisions et dans la réflexion
- Vous n'avez pas d'objectif précis pour votre entreprise
- Vous n'osez plus répondre au téléphone, à un client
- Vous vous sentez exclus des décisions familiales
- Vous n'avez plus de vie de famille?

Vous vous reconnaissez?

Si vous répondez oui , je vous propose une série de questions faciles, simples que vous devez vous poser pour reconnaître votre ressenti de solitude.

4 PILIERS POUR SORTIR DU BROUILLARD ET RETROUVER LE CAP

L'ORGANISATION ET
LA DELEGATION

LA PRODUCTIVITE ET
LA GESTION DU
TEMPS

COMMENT
RESEAUTER ET SORTIR
DE SON ENTREPRISE

L'HARMONIE VIE 2P
(PERSONNELLE ET
PROFESSIONNELLE)



01 ORGANISATION ET DELEGATION



ETAT DES LIEUX : Quels outils vous aident au quotidien dans votre organisation (agenda, logiciels, méthodes)? Notez les ci-dessous

A large, solid green arrow-shaped box pointing to the right, intended for writing answers to the first question.

Quelles sont les 3 tâches que vous faites actuellement mais que vous pourriez confier à quelqu'un d'autre ? Listez ci-dessous

A large, solid green arrow-shaped box pointing to the right, intended for writing answers to the second question.

02 PRODUCTIVITE ET GESTION DU TEMPS



ETAT DES LIEUX : Comment êtes vous organisé.e ?

Sur 1 semaine type, comment se répartit votre temps ?

Notez vos activités principales (réunions, administratif, appels, déplacements...)

Est ce que certaines tâches vous semblent chronophages, peu utiles ou drainantes

Faites la distinction entre :

Tâches à forte valeur ajoutée (celles qui font vraiment avancer votre entreprise)

Tâches à faible valeur ajoutée (celles que vous pourriez optimiser, automatiser ou déléguer)

03 HARMONIE VIE 2P (PERSO ET PRO)



ETAT DES LIEUX : Quelles sont aujourd'hui vos priorités ?
Coté professionnel et coté personnel

Quelles activités vous rendent heureux(se), mais que vous avez mises de côté ? Notez en 5 même les plus simples comme lire, marché, voir des amis...



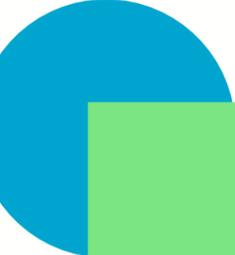
Comment évalueriez vous votre confort dans votre vie intime ? (sur une échelle de 0 à 5 : 0 = inexistante, 5 = épanouissante



Quelles activités pourriez vous faire en couple pour raviver la complicité? (Notez 3 idées à tester cette semaine)



Et une action concrète à poser ? (ex : en parler avec votre partenaire, consulter un professionnel, prendre un moment pour vous)



04 SORTIR POUR RESEAUTER



**Quels réseaux d'entrepreneurs connaissez-vous autour de vous ?
Notez ceux que vous pourriez rejoindre (ligne et /ou présentiel)**

A large, solid green arrow pointing to the right, intended for the user to write their answer to the question above.

**Avec qui pourriez vous oser parler vrai ?
Identifiez 3 à 5 personnes à qui vous pourriez confier vos ressentis.**

A large, solid green arrow pointing to the right, intended for the user to write their answer to the question above.

05 PRENDRE SOIN DE SOI DURABLEMENT



Sur une échelle de 1 à 10 comment évaluez vous :

VOTRE NIVEAU DE FATIGUE PHYSIQUE :

VOTRE QUALITE DE SOMMEIL :

VOTRE NIVEAU DE STRESS GLOBAL :

Laquelle de ces 3 habitudes simples vous pourriez intégrer cette semaine ?

BOIRE 1.5 L D'EAU PAR JOUR

15 MN DE MARCHE OU MOUVEMENT

PRENDRE 1 VRAI REPAS SANS ECRAN

Quel rituel de recentrage pourriez vous tester ?

Ex : Méditation courte, respiration, carnet de gratitude, pause sans téléphone...

Notez une ou plusieurs micro action pour votre santé cette semaine.

Ex : Supprimer le café, arrêter de fumer, manger des légumes...

A PROPOS DE MOI

Depuis mon adolescence j'ai toujours rêvé d'être Cheffe d'entreprise.

En 2004, Je fonde ma première société spécialisée dans le conseil en gestion administrative pour les artisans et les TPE. Une activité pionnière à l'époque.

Avec les années, l'entreprise s'agrandit et s'ouvre à l'activité de l'évènementiel. Mais en 2008, la crise frappe de plein fouet. Je m'accroche jusqu'en 2014... avant de prendre une décision difficile : la liquidation judiciaire.

J'annonce un matin à mes 12 salariés qu'ils doivent rentrer chez eux.

Une douleur immense, de la culpabilité, un silence émotionnel...

Je retourne dans le salariat pendant 8 ans. Puis vient la COVID. Et là!! Tout perd son sens et l'appel de l'entreprenariat revient plus fort que jamais.

Aujourd'hui j'ai choisi d'accompagner celles et ceux qui, comme moi, se sont sentis un jour perdus, isolés, submergés.

Je les aide à trouver leur boussole, à faire le tri dans le brouillard, à raviver leur passion, leur énergie, leurs objectifs.



MAGALI



Bravo, vous êtes allés au bout de ce parcours d'introspection.

Prenez le temps maintenant de relire vos réponses et de répondre aux 3 questions suivantes :



QU'EST CE QUI VOUS A SURPRIS DANS VOS REponses ?



QU'AVEZ VOUS ENVIE DE CHANGER DES MAINTENANT ?



QUEL PETIT PAS POUVEZ-VOUS FAIRE CETTE SEMAINE POUR AVANCER ?



**VOUS VOULEZ ALLEZ
PLUS LOIN DANS
VOTRE BIEN ETRE ?**

**PRENEZ RDV PAR LE
QR CODE CI-DESSOUS**

contact@m-akoya.fr

06.19.87.67.09

