

PLAN STRATEGIQUE MENSUEL : EXEMPLE

- 🌿 Dans le **plan annuel**, vous avez défini vos maxi objectifs dans tous les domaines de votre vie (santé, amour, finances, professionnel, etc.) et vous les avez connectés à vos réelles motivations. Ensuite, vous avez décomposé vos maxi objectifs en mini objectifs.
- 🌿 A présent, dans le **plan stratégique mensuel**, définissez pour chaque mini objectif **au moins une action** associée pour l'atteindre. Chaque mini objectif peut avoir **une ou plusieurs actions** à accomplir (nous n'en n'avons définie qu'une pour chaque mini objectif dans l'exemple ci-dessous).
- 🌿 Planifiez une **échéance** pour chaque action et notez la dans votre agenda ou dans votre plan stratégique hebdomadaire.
- 🌿 Revoyez chaque mois le plan du mois précédent pour assurer le **suivi** et le **réadapter** pour le mois d'après.

MOIS : Janvier						
	Module 3	Module 4	Module 5			
	Maxi objectifs	Motivations	Mini objectifs	Actions	Echéances	Suivi
1	Santé : Perdre 10 kilos d'ici la fin de l'année	Me sentir mieux dans mon corps Meilleure santé Plus belle apparence Mieux rentrer dans mes habits	1. Exercices cardio → 2. Alimentation : améliorer la digestion → 3. Dormir plus tôt → 4. Réduire le stress → 5. Gérer sucre sanguin →	1. Pratiquer de trampoline 2. Boire des jus verts 3. Se coucher avant 22h 4. Méditer avant le coucher 5. Éliminer les desserts	15 min 4x/semaine 3x/semaine 2x/semaine 10 min 3x/semaine 6x/semaine	😊 😞 😊 😞 😊