OKR

Mode d'emploi

TRANSFORME TA VISION EN
ACTIONS CONCRETES.



1 LES OBJECTIFS

C'est ce que tu veux atteindre à chaque trimestre de l'année. Cela doit être clair, motivant et orienté vers un résultat concret.

Exemple:

- *"Je veux retrouver un corps plus énergique et léger".*

2 LES RESULTATS MESURABLES

Ce sont les indicateurs qui prouvent que tu avances. Ils sont mesurables.

Exemples:

- *Résultat 1 => Perdre 4 kg en 12 semaines.*
- *Résultat 2 => Manger équilibré 80% du temps.*
- *Résultat 3 => Boire 1,5 L d'eau par jour.*

3 LES TACHES: TON PASSAGE A L'ACTION

Les tâches sont là pour servir tes résultats clés. A chaque fois que tu écris une tâche, demande-toi: "**A quel objectif cela me rapproche**?"

Si la réponse est floue, ce n'est probablement pas essentiel. Tu ne remplis pas tes journées pour être occupée. Tu choisis des actions qui créent du progrès.

Exemples:

1) Actions pour atteindre résultat 1

- *Calculer mes besoins caloriques selon mon profil et m'y tenir.*
- *Marcher 8.000 pas par jour.*
- *Eviter les grignotages après le diner.*

2) Actions pour atteindre le résultat 2

- *Planifier les repas de la semaine le dimanche soir.*
- *Préparer 2 déjeuners sains d'avance.*
- *Avoir toujours un snack sain dans le sac.*

3) Actions pour atteindre le résultat 3

- *Remplir ma gourde chaque matin.*
- *Boire un verre d'eau avant chaque repas.*
- *Mettre une alarme de rappel 3x/jour.*

4 RITUEL HEBDOMADAIRE - MENSUEL

Chaque mois, choisis **3 priorités** maximum qui seront transformer en tâches concrètes par semaine.

Chaque semaine un moment pour:

- cocher ce que tu as accompli,
- prévoir tes taches de la semaine suivante. Cela peut-être des tâches de la semaine dernière non-accomplies ou de nouvelles.

5 BILAN TRIMESTRIEL

Chaque trimestre, prends un moment pour:

- évaluer les résultats pour chaque Key Result,
- identifier les réussites,
- analyser les freins,
- attribuer un score global de performance,
- ajuster les objectifs et définir les actions du trimestre suivant.



Cette méthode est un **outil**, PAS un juge.

Si tu rates un jour => tu reprends.
Si tu rates une semaine => tu réalignes.

**"LE PROGRES N'EST PAS PARFAIT,
IL EST CONTINU".**