

Priscanad

FAMILY

P L A N N E R



L'outil idéal pour les parents actifs qui veulent réussir leur carrière sans compromettre leur vie de famille.

PRISCA NADINE KOUACOU

Ma famille, mon plus beau cadeau



Avant, mon mari, mon enfant, ma maison passaient en seconde position après mon travail. Je me disais toujours ceci : au travail je n'ai pas droit à l'erreur, car j'ai besoin d'argent pour prendre soin de ma famille, pour le « reste » on peut toujours rattraper.

Sauf que quand il s'agit de vie conjugale et de parentalité, certaines erreurs se rattrapent dans la douleur.

Quand je rentrais le soir je n'avais qu'une chose en tête, me reposer et fuir les demandes, pleurs

et cris incessants de mes enfants. Le jour où j'ai vraiment réalisé le problème, c'est quand un soir, je voulais me jouer la bonne maman et mettre mon fils de deux ans au lit. Il m'a tout de suite repoussée réclamant sa nounou. J'avais honte. Je me disais ceci : comment ai-je pu en arriver là ? Je suis tombée bien bas. J'ai pleuré un bon moment. Je me suis souvenue de toutes les soirées où je renvoyais mes enfants chez la nounou.

Aujourd'hui, les choses sont différentes parce que j'ai appris de mes erreurs. J'ai compris que ce qui coïncidait était que je ne faisais pas de ma famille une priorité. Aujourd'hui, je peux affirmer avec force que le plus beau cadeau que Dieu m'a offert, c'est ma famille. Mon mari et mes enfants (4) passent avant toute autre chose désormais.

Je prends plaisir à planifier chaque repas, chaque moment de qualité que nous passons ensemble.

Cet outil que tu tiens dans tes mains n'est autre que la meilleure version de ce que je fais tous les mois avec plaisir pour ma famille. Ça fait du bien de planifier et de savoir que tout est sous contrôle; C'est apaisant de consacrer du temps à la planification de tout ce qui concerne sa famille. C'est à ton avantage en tant que parent de savoir que ta famille peut compter sur toi et que tu « gères »; Ça fait du bien de passer du temps avec nos enfants, parfois les idées nous manquent cruellement.

Ce Priscanad Family Planner t'aidera à planifier et réaliser au mieux toutes les activités utiles à la bonne santé mentale et physique de ta famille. Utiliser ce planner avec succès te demandera de te définir une routine de planification mensuelle avec tous les membres de la famille. C'est la contribution de tous qui rend l'exercice plus intéressant.

Chaque page est précédée d'un petit paragraphe explicatif pour une appropriation aisée de ta part. Des affirmations et citations positives rendront l'exercice de planification encore plus plaisant. J'ai laissé des espaces d'écritures libres pour des ajouts personnels. Je te donne rendez-vous dans le groupe Whatsapp pour la suite du processus.

Que le bonheur familial soit notre partage à tous !

Avec tout mon amour, Coach Prisca Nadine

Comment tirer le meilleur de ce planner ?

★ L'aventure du Family Planner démarre avec la présentation de la famille, un bilan familial et ses objectifs pour la nouvelle année.

Notre famille, notre histoire

Qui êtes-vous ? Où êtes-vous né(e) ? Quelles sont vos dates importantes ? Quel est votre métier ? Quelles sont vos passions ? Quelles sont vos valeurs ? Quelles sont vos aspirations ?

Notre famille, notre histoire

Notre famille, notre histoire

Qui êtes-vous ? Où êtes-vous né(e) ? Quelles sont vos dates importantes ? Quel est votre métier ? Quelles sont vos passions ? Quelles sont vos valeurs ? Quelles sont vos aspirations ?

Ci ou sommes-nous famille ?

Quel est votre statut ? Quel est votre revenu ? Quel est votre patrimoine ? Quel est votre niveau de vie ?

Notre bilan familial

Revenu	Patrimoine
Charges	Dettes

Nos objectifs annuels

Quels sont vos objectifs pour l'année ? Comment les atteindre ?

Objectif 1	Actions	Responsabilités	Délais
Objectif 2	Actions	Responsabilités	Délais
Objectif 3	Actions	Responsabilités	Délais
Objectif 4	Actions	Responsabilités	Délais

★ Les dates importantes, les contacts des personnes importantes pour la famille seront notées de même que le planning de nettoyage de la maison.

Nos Anniversaires et Dates importantes

ANNÉE	FÉVRIER	MARS
AVRIL	MAI	JUN
JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE
OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE

À contacter en cas d'urgence

Noms et Prénoms	Fonction (ex: papa, maman)	Contact

Le Planning de Nettoyage

Le planning de nettoyage de la maison s'organise à l'aide d'un calendrier de nettoyage.

Tous les jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Le Planning de Nettoyage

Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les deux mois

★ La planification du mois, débutera par les dates importantes et les objectifs du mois, le budget mensuel familial et le menu du mois. Selon la sensibilité de ce qu'il y aura à planifier, on pourra associer les enfants ou non.

Mois de

LEN	MAR	HEB	JAN	NOV	SEP	AUG	JUL

Objectif 1 du mois

Actions	Responsabilités	Délais
---------	-----------------	--------

Notre budget mensuel

Revenus				
Salaires	Revenus	Autres	Subsides	Autres
TOTAL REVENUS				
Charges fixes				
Régularité	Montant	Mois	Mois	Mois
TOTAL CHARGES FIXES				
Charges variables				
Régularité	Montant	Mois	Mois	Mois
TOTAL CHARGES VARIABLES				
TOTAL				

Le menu du mois

JR	PREM-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DINER	GOÛTERS
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

La routine des enfants

HEURE	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ
7h00				
8h00				
9h00				
10h00				
11h00				
12h00				
13h00				
14h00				
15h00				
16h00				
17h00				
18h00				
19h00				
20h00				
21h00				
22h00				
23h00				

★ Toutes les semaines, les priorités, menus, planning de nettoyage, to do list, les loisirs, les finances, les activités des enfants et le suivi financier seront notés. Il existe aussi une sélection de 96 activités à faire pour passer de bons moments ensemble. Le Family Planner finit avec le bilan annuel de la famille.

Sommaire de

Quels sont les objectifs de votre famille ? Quelles sont vos valeurs ? Quelles sont vos aspirations ?

Notre suivi budgétaire

16 idées pour passer de bons moments en famille !

Le bilan du mois

Le bilan annuel

Notre suivi budgétaire

Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Jun	Jul	Août	Sép	Oct	Nov	Déc
TOTAL											

16 idées pour passer de bons moments en famille !

1. Organiser un jeu de société.
2. Faire un tour de ville à pied.
3. Faire un tour de ville en vélo.
4. Faire un tour de ville en roller.
5. Faire un tour de ville en trottinette.
6. Faire un tour de ville en skateboard.
7. Faire un tour de ville en patin à roulettes.
8. Faire un tour de ville en vélo électrique.
9. Faire un tour de ville en trottinette électrique.
10. Faire un tour de ville en skateboard électrique.
11. Faire un tour de ville en patin à roulettes électrique.
12. Faire un tour de ville en vélo à assistance électrique.
13. Faire un tour de ville en trottinette à assistance électrique.
14. Faire un tour de ville en skateboard à assistance électrique.
15. Faire un tour de ville en vélo à moteur.
16. Faire un tour de ville en trottinette à moteur.

Le bilan du mois

Quels sont vos objectifs pour le mois ? Comment les atteindre ?

Le bilan annuel

JANVIER	FÉVRIER	MARS
AVRIL	MAI	JUN
JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE
OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE

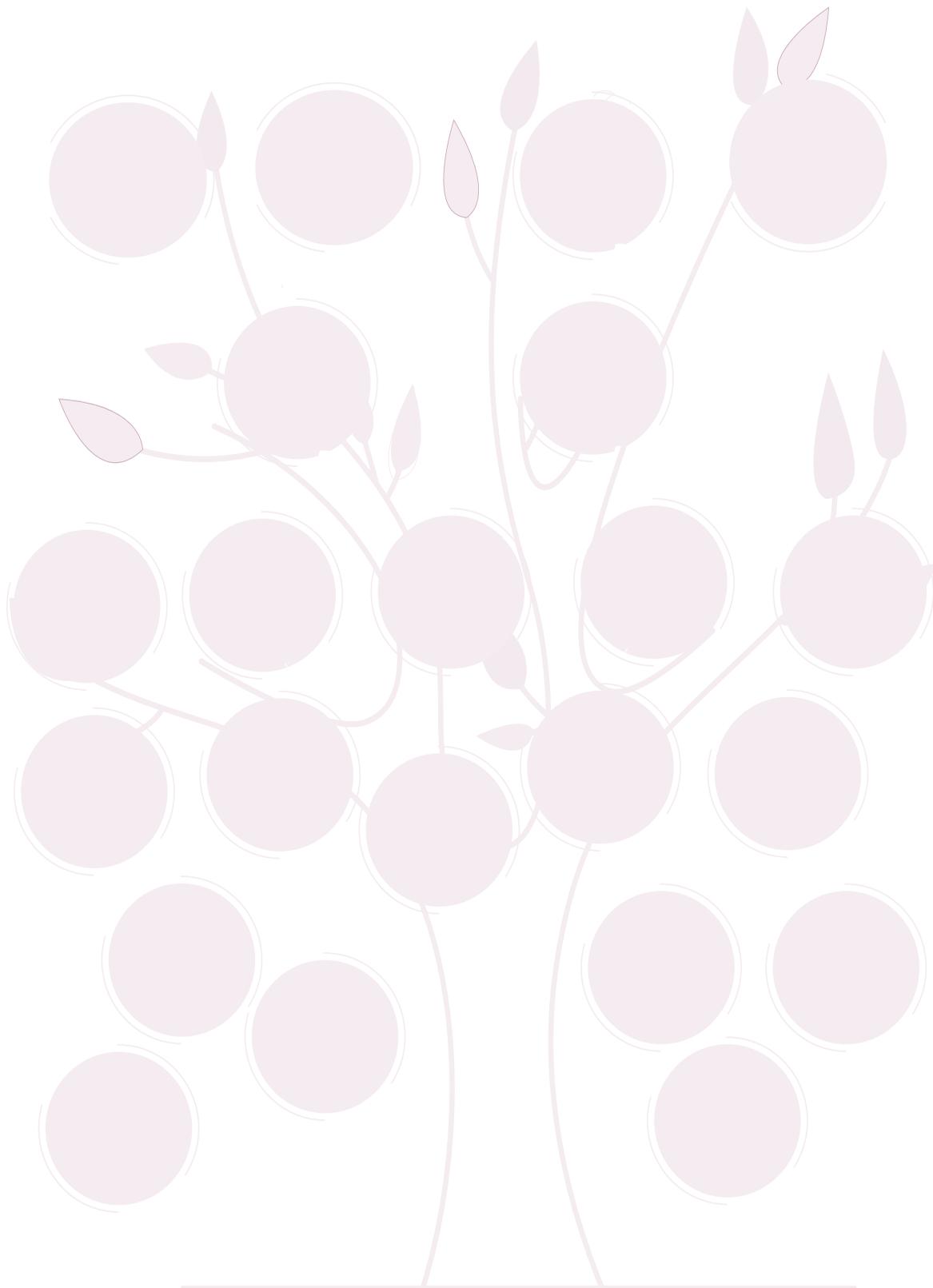
Le bilan annuel

Quels sont vos objectifs pour l'année ? Comment les atteindre ?

Notre famille, notre histoire

Cet arbre généalogique à pour objectif de rappeler nos origines en tant que parents et enfants. C'est une activité amusante que vous pouvez faire avec vos enfants. C'est encore meilleur avec les photos des membres de la famille !

Nous sommes la famille-----



Notre famille, notre histoire

Utilisez la timeline ci-dessous pour retracer les grandes dates de l'histoire de votre famille (mariage, naissance, voyages etc..).

The image displays two identical vertical timelines side-by-side. Each timeline consists of a central vertical purple line with a dark purple arrowhead pointing upwards at the top and downwards at the bottom. Four horizontal purple lines intersect the vertical line at regular intervals, creating four distinct points for recording. At each intersection, there is a small grey circle with a white center, serving as a marker for a date or event. The timelines are intended for users to write down significant family events such as marriages, births, or travels.

Où en sommes-nous famille ?

En concevant ce planner, nous avons pensé à créer un outil qui vous permettra de vivre le meilleur en famille chaque jour. Pour ce faire, un bilan s'impose en vue de remettre les pendules à l'heure. Nous vous suggérons 9 questions simples pour faire le bilan en famille autour d'une bonne pizza party !

Nous disons merci à Dieu pour...

Nous sommes fiers de...

Dans notre famille on n'aime...

Dans notre famille on aime pas...

Ce qui est important pour nous est...

Nous croyons en...

Ce que nous avons appris comme leçon dans la vie...

Un mot pour Papa & Maman...

Un mot pour les enfants...

Nos objectifs annuels

Après le bilan, il est temps de se fixer des objectifs S.M.A.R.T. (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel). Nos objectifs doivent être clairs et facilement compréhensibles même par les enfants pour être le plus efficace possible. De plus, moins il y en a, mieux c'est. *Exemple d'objectifs : Dîner ensemble au moins quatre fois par semaine, manger plus de légumes, organiser une séance photo en famille,*

Objectif 1

Actions	Responsables	Délais

Objectif 2

Actions	Responsables	Délais

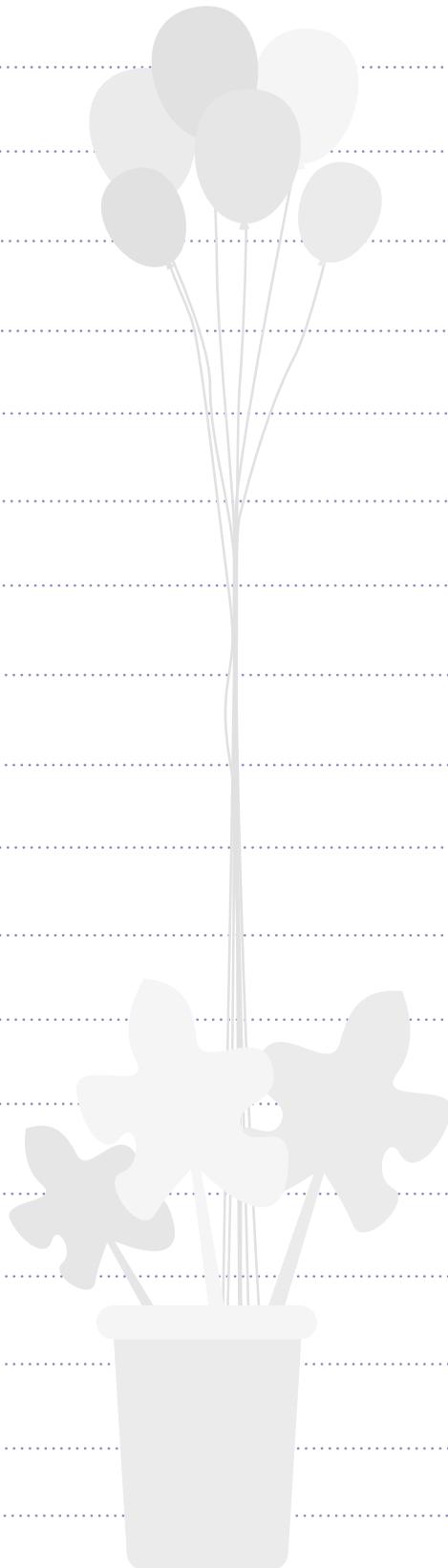
Objectif 3

Actions	Responsables	Délais

Objectif 4

Actions	Responsables	Délais

Notes pour nos objectifs



Notre plan de dépenses annuelles

Un budget doit toujours être précédé d'un plan de dépense dans lequel, nous provisionnons nos différents postes de dépenses avec un forfait ou quota. Ce plan de dépenses nous sert alors de boussole pour établir notre budget au fil des mois. Codes : Dépense mensuelle (DM) - Dépense Trimestrielle (DT) - Dépense Semestrielle (DS) - Dépense Annuelle (DA) - Tu peux cocher deux cases pour le même poste de dépense.

INTITULES	DM	DT	DS	DA	MONTANT UNITAIRE	MONTANTS ANNUELS
Le loyer						
L'alimentation						
La santé						
Eau, électricité, téléphone, internet						
Aménagement, Embellissement						
L'entretien						
Les vêtements						
Le transport						
Les enfants						
La cantine						
Le car						
Assurances						
Vie religieuse						
Vie associative						
TOTAUX						

Nos Anniversaires & Dates importantes

JANVIER

FEVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

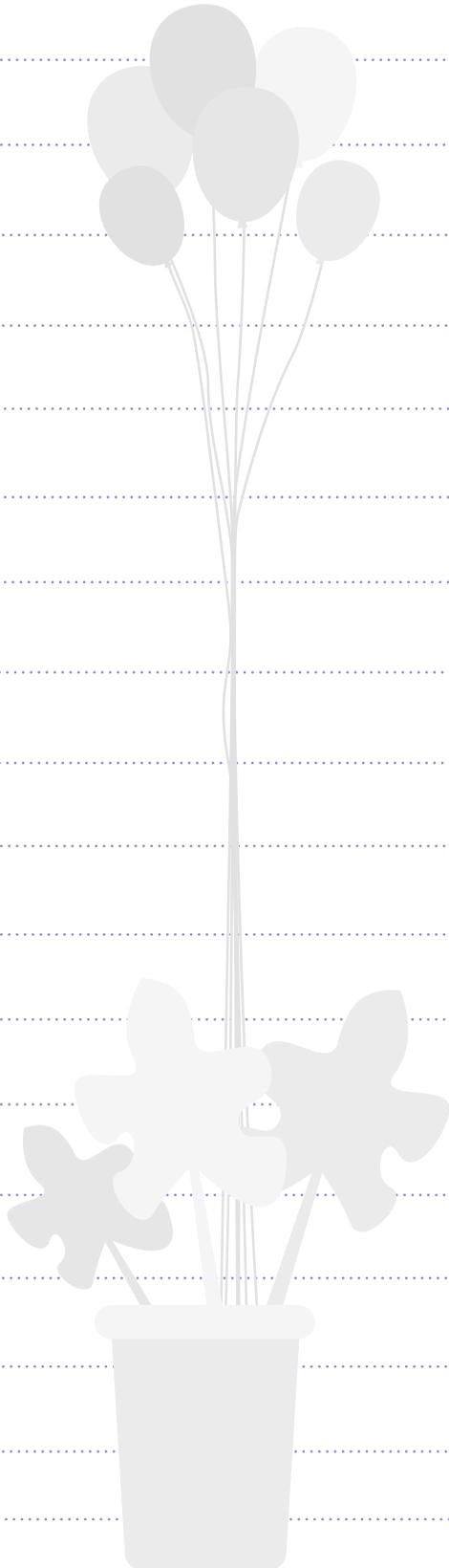
SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DECEMBRE

Notes pour nos anniversaires & dates importantes



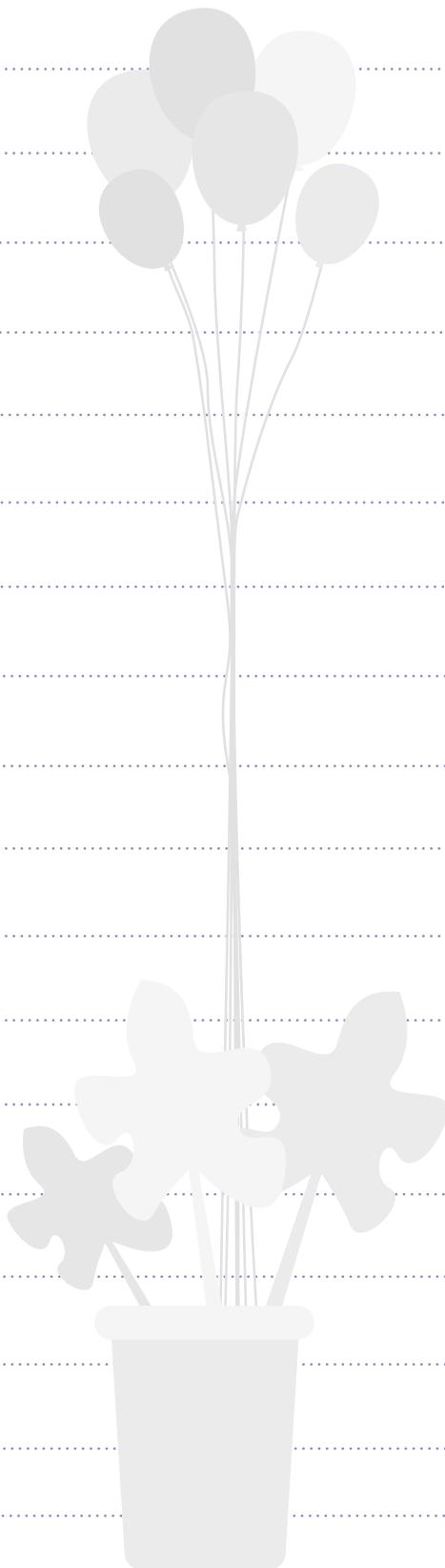
Le Planning de Nettoyage

Le planning de nettoyage de la maison (à compléter) et à partager avec le personnel de maison.

Tous les jours		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lundi	Mardi	Mercredi
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeudi	Vendredi	Samedi
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dimanche		
<input type="checkbox"/>		

Le Planning de Nettoyage

Une fois par mois	Deux fois par mois	Tous les deux mois
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tous les trimestres	Un fois par an	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**TU AS AIMÉ ?
PASSE TA COMMANDE
MAINTENANT !**

