Priscanad

LIFE &Finances PLANNER

2023

Guide de planification Annuelle

POUR ACCOMPLIR L'IMPOSSIBLE

« Il n'est jamais trop tard pour faire de tes rêves une réalité concrète. »

PRISCA NADINE KOUACOU
Conceptrice des Priscanad Planners

5ème édition / +3500 exemplaires vendus

Priscanad

LIFE &Finances PLANNER

2023

Ce Life Planner appartient à...

_____

Ma vie a démarré le :_____à_____

Après une rencontre entre :

_____

et :

_____

Aujourd'hui, je suis agé(e) de

_____

Je travaille comme

_____

à

_____

J'utilise ce Life & Finances Planner pour:

_____

_____

_____

_____

Ma couleur préférée est :

Ma principale qualité est :

Mon état d'esprit en ce moment :

BILAN DE VIE 2022

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◈ Investis-tu suffisamment de temps, d'énergie et même d'argent dans ton propre développement personnel ?

◈ En 2023, dans ce domaine, je souhaite :

COUPLE/VIE AMOUREUSE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◈ Es-tu heureux/heureuse en amour ? Est-ce que tes besoins y sont satisfaits ?

◈ En 2023, dans ce domaine, je souhaite :

FAMILLE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◈ Que penses-tu de la qualité de tes relations avec les membres de ta famille ?

◈ En 2023, dans ce domaine, je souhaite :

AMIS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◈ L'amitié est à la fois question de qualité et de quantité, que penses-tu de la qualité de tes relations amicales ?

◈ En 2023, dans ce domaine, je souhaite :

BILAN DE VIE 2022

FINANCES

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◈ Quelle est la qualité de ta relation avec l'argent (stable, imprévisible, volatile, gratifiante, frustrante, etc.) ?

◈ En 2023, dans ce domaine, je souhaite :

CARRIERE ET BUSINESS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◈ A quel point ta carrière est-elle gratifiante ? Que penses-tu de ton évolution professionnelle?

◈ En 2023, dans ce domaine, je souhaite :

LA GESTION DU TEMPS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◈ À quel point es-tu satisfait(e) de la gestion de tes 8 760 heures de 2022 ?

◈ En 2023, dans ce domaine, je souhaite :

✍ NOTES PERSONNELLES

BILAN FINANCIER 2022

Ce tableau a pour but de t'aider à faire le point de ta situation financière à ce jour. Après l'avoir renseigné, pose-toi la question suivante : comment je me sens par rapport à ce bilan ? Est-il positif ou négatif ?

ENTITÉS	MONTANTS (CODER AU BESOIN)	SATISFAISANT (OUI/NON)	MON OBJECTIF POUR 2023
SALAIRE			
AUTRES REVENUS			
EPARGNES			
INVESTISSEMENTS			
ASSURANCES			
PRÊTS OU DETTES			

BILAN ANNUEL 2022

◈ **Quels sont les accomplissements et réussites dont je suis fier/fière?**

◈ **Quelles ont été mes expériences les plus difficiles? Qu'est-ce que j'en ai appris?**

◈ **Quelles sont les 3 grandes leçons que je retiens de 2022 ?**

◈ **Qu'est-ce que j'ai encore besoin de faire pour boucler complètement l'année 2022 ?**

LA MÉTHODE "ESPER" POUR ATTEINDRE TES OBJECTIFS

E TABLIR

Établir, c'est s'assurer que tu as bien défini ton objectif parce qu'un objectif bien défini est à moitié atteint.

S TRATÉGIE

La Stratégie, c'est élaborer, diriger et coordonner des plans d'actions afin d'aboutir à un objectif déterminé.

P LANIFIER

Planifier, c'est donner un délai temporel aux actions qui te permettront d'atteindre ton objectif.

E XÉCUTER

Exécuter, c'est passer à l'action selon tes plans, parce que sans actions il n'y a pas de résultats.

R ÉVISER

Réviser consiste à savoir où est-ce que tu en es par rapport à tes objectifs. Il faut régulièrement réviser tes objectifs pour ne pas les perdre de vue.

PRENDS UN NOUVEAU DÉPART EN 2023

✨ Définis ton thème de l'année

Sur la base du bilan de ton année 2022, décide maintenant quel sera LE MOT qui influencera tous tes choix et décisions durant l'année 2023. *Exemples : Restauration, Compassion, Abondance, Amour, Générosité, Simplification, Création, Famille, Formation, Croissance.*

◈ ***Ecris en grand le thème de ton année et justifie ton choix*** ◈

.....

.....

.....

.....

✨ Identifie tes objectifs de l'année

Tu es à présent prêt(e) pour définir tes objectifs de l'année. Un objectif doit être : Spécifique, Mesurable, Attirant, Réaliste et Temporel (S.M.A.R.T). Tu dois définir clairement le résultat final à atteindre, les éléments mesurables en termes de quantité et de qualité qui démontrent l'objectif atteint, une capacité de réalisation n'excédant pas 6/10, un alignement avec la vision globale que tu as pour ta vie et une échéance datée. **Exemples d'objectifs S.M.A.R.T : *je perds 10kg au 31 mars 2022; Je marche 30min par jour dans mon quartier; J'augmente mes revenus mensuels de 100.000 Fcfa; Je prie trois fois par jour; Je lis le chapitre d'un livre par jour etc...***

Tu vas à présent lister les objectifs que tu veux atteindre en 2023 par domaine de vie et ordre de priorité. Sur la prochaine page (p.21), tu iras dans le détail de chacun de tes objectifs. Ne te sens pas obligé(e) de tout remplir d'un seul coup. Commence avec les objectifs qui sont vraiment clairs pour toi !

Sur la base de tout ce qui précède, voici les objectifs que je souhaite atteindre en 2023 :

Domaine de vie :	Domaine de vie :	Domaine de vie :
Objectif N° 1	Objectif N° 2	Objectif N° 3
Domaine de vie :	Domaine de vie :	Domaine de vie :
Objectif N° 4	Objectif N° 5	Objectif N° 6

TES OBJECTIFS SMART POUR 2023

MON OBJECTIF PRIORITAIRE 1

✨ Pourquoi je veux atteindre cet objectif ?

✨ Cet objectif est en rapport avec :

- ☆ Mon bilan (p.13/17)
- ☆ Ma BIG LIST (p.18/19)
- ☆ Ma liste OUI/NON (p.19)
- ☆ Mon thème de 2023 (p.21)

✨ Pour atteindre cet objectif, j'aurai besoin de :

✨ Si je n'atteins pas cet objectif, je me sentirai...

✨ A quelle date aurai-je atteint cet objectif ?

✨ Mes 5 premières actions pour atteindre cet objectif:

QUOI ?	QUAND ?

MON OBJECTIF PRIORITAIRE 2

✨ Pourquoi je veux atteindre cet objectif ?

✨ Cet objectif est en rapport avec :

- ☆ Mon bilan (p.13/17)
- ☆ Ma BIG LIST (p.18/19)
- ☆ Ma liste OUI/NON (p.19)
- ☆ Mon thème de 2023 (p.21)

✨ Pour atteindre cet objectif, j'aurai besoin de :

✨ Si je n'atteins pas cet objectif, je me sentirai...

✨ A quelle date aurai-je atteint cet objectif ?

✨ Mes 5 premières actions pour atteindre cet objectif:

QUOI ?	QUAND ?

TES OBJECTIFS SMART POUR 2023

MON OBJECTIF PRIORITAIRE 3

✨ Pourquoi je veux atteindre cet objectif ?

✨ Cet objectif est en rapport avec :

- ☆ Mon bilan (p.13/17)
- ☆ Ma BIG LIST (p.18/19)
- ☆ Ma liste OUI/NON (p.19)
- ☆ Mon thème de 2023 (p.21)

✨ Pour atteindre cet objectif, j'aurai besoin de :

✨ Si je n'atteins pas cet objectif, je me sentirai...

✨ A quelle date aurai-je atteint cet objectif ?

✨ Mes 5 premières actions pour atteindre cet objectif:

QUOI ?	QUAND ?

MON OBJECTIF PRIORITAIRE 4

✨ Pourquoi je veux atteindre cet objectif ?

✨ Cet objectif est en rapport avec :

- ☆ Mon bilan (p.13/17)
- ☆ Ma BIG LIST (p.18/19)
- ☆ Ma liste OUI/NON (p.19)
- ☆ Mon thème de 2023 (p.21)

✨ Pour atteindre cet objectif, j'aurai besoin de :

✨ Si je n'atteins pas cet objectif, je me sentirai...

✨ A quelle date aurai-je atteint cet objectif ?

✨ Mes 5 premières actions pour atteindre cet objectif:

QUOI ?	QUAND ?

VISION BOARD - TABLEAU DE VISUALISATION

Tu as définis tes objectifs de l'année, il est temps pour toi de traduire ces objectifs en image. Trouve des magazines en rapport avec tes objectifs, découpe les images, mots qui te parlent et colle-les dans l'espace ci-dessous. Imagine que tous tes objectifs de 2022 soient atteints, qu'est-ce que cela donnerait en image ?

✨ Crée ton tableau de visualisation.

VISION BOARD - TABLEAU DE VISUALISATION

Janvier 2023

♥ Ce mois est mon mois de ♥

✶ A la fin de ce mois, je serai fier/fière de:

Ma pensée positive

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	31					01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

OBJECTIF PRIORITAIRE DU MOIS :

◈ Réfère-toi aux pages 20 à 23 pour écrire à nouveau tes objectifs et plans d'actions. **Tu peux y arriver !**

ACTIONS ET DATES	S1	S2	S3	S4	S5	STATUT
						😊 ☹
						😊 ☹
						😊 ☹
						😊 ☹
						😊 ☹
						😊 ☹
						😊 ☹
						😊 ☹
						😊 ☹
						😊 ☹

AUTRES OBJECTIFS DU MOIS

MES ROUTINES DE RÉUSSITE

CE QUE JE FAIS CHAQUE MOIS	CE QUE JE FAIS CHAQUE SEMAINE	CE QUE JE FAIS CHAQUE JOUR
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

NOTES PERSONNELLES

BUDGET PRÉVISIONNEL MENSUEL

REVENUS				
				TOTAL REVENUS :

DÉPENSES				
VIE PERSONNELLE BUDGET PRÉVU	VIE PROFESSIONNELLE BUDGET PRÉVU	VIE FAMILIALE BUDGET PRÉVU	VIE SOCIALE BUDGET PRÉVU	VIE SPIRITUELLE BUDGET PRÉVU

CHARGES FIXES		CHARGES VARIABLES		✍ NOTES PERSONNELLES
Intitulés	Montants	Intitulés	Montants	
TOTAL CHARGES FIXES :		TOTAL CHARGES VARIABLES :		

TOTAL DÉPENSES (charges fixes + charges variables) =

SOLDE (total revenus – total dépenses) =

EPARGNES : INVESTISSEMENTS :

SEMAINE 01

Je suis déterminé(e) à 100% à atteindre mes objectifs en 2023.

JANVIER ✶ 2023

L	M	M	J	V	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JE PRENDS SOIN DE MOI

CORPS

AME

ESPRIT

3 PRIORITÉS PERSO & PRO

CHALLENGES DE LA SEMAINE

L	M	M	J	V	S	D

L	M	M	J	V	S	D

DIM 01	LUN 02	MAR 03	MER 04
6H	6H	6H	6H
7H	7H	7H	7H
8H	8H	8H	8H
9H	9H	9H	9H
10H	10H	10H	10H
11H	11H	11H	11H
12H	12H	12H	12H
13H	13H	13H	13H
14H	14H	14H	14H
15H	15H	15H	15H
16H	16H	16H	16H
17H	17H	17H	17H
18H	18H	18H	18H
19H	19H	19H	19H
20H	20H	20H	20H
21H	21H	21H	21H

SEMAINE 01

Les obstacles me rendent plus forte plutôt que de briser mon courage.

JEU 05	VEN 06	SAM 07	DIM 08
6H	6H	6H	6H
7H	7H	7H	7H
8H	8H	8H	8H
9H	9H	9H	9H
10H	10H	10H	10H
11H	11H	11H	11H
12H	12H	12H	12H
13H	13H	13H	13H
14H	14H	14H	14H
15H	15H	15H	15H
16H	16H	16H	16H
17H	17H	17H	17H
18H	18H	18H	18H
19H	19H	19H	19H
20H	20H	20H	20H
21H	21H	21H	21H

NOTES PERSONNELLES

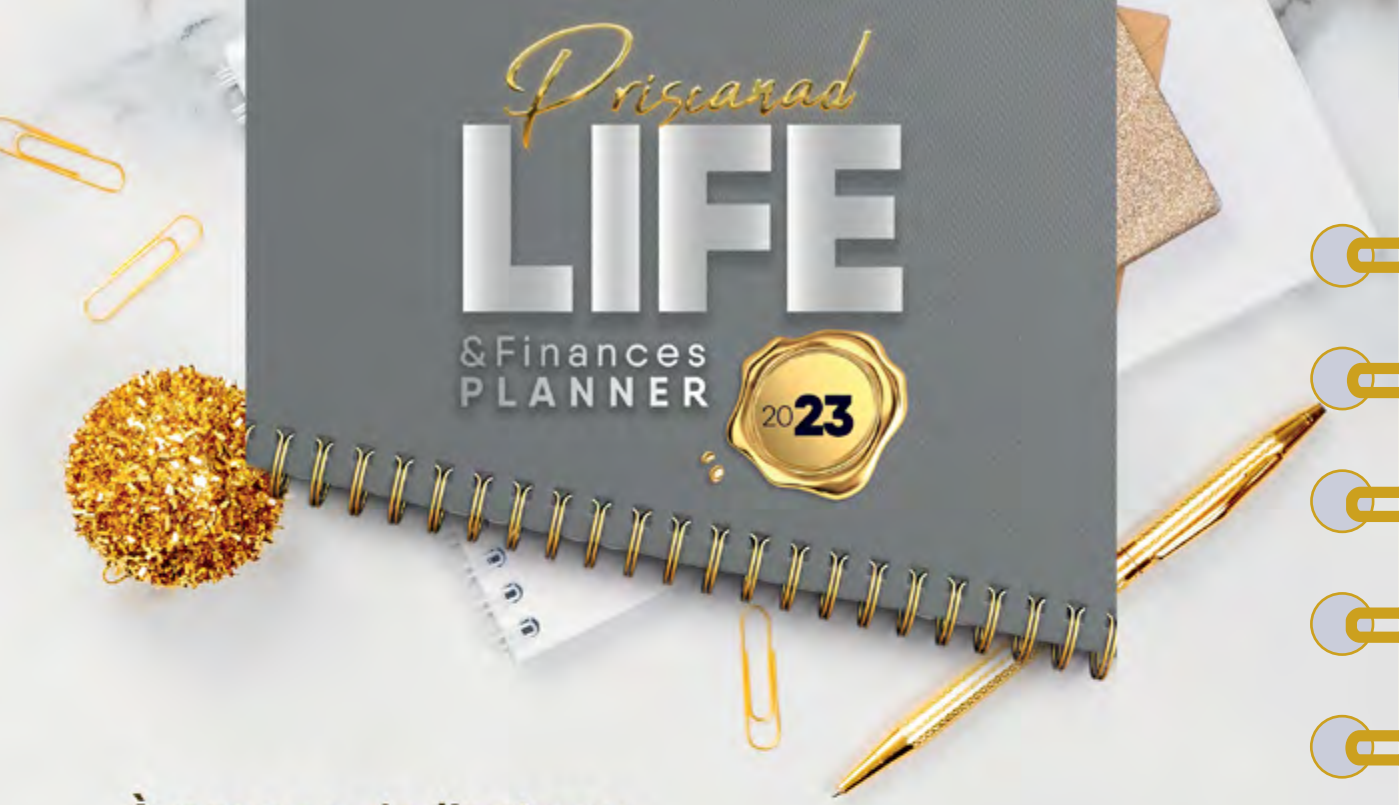
BILAN DE MA SEMAINE

♥ Mes gratitudes et mes réussites:

⚠ Ce qui n'a pas fonctionné:

✍ Ce que j'en apprends:

Mon objectif N°1 pour la semaine prochaine :



À propos de l'auteure

Ingénieure en communication marketing et Coach de Vie Certifiée, Prisca Nadine KOUACOU, totalise plus de dix années d'expériences professionnelles en entreprise. Son rêve le plus grand a toujours été de contribuer à ce que les autres aient une vie réussie. Elle a toujours pensé qu'il n'y a de limites que celles que nous nous imposons nous-mêmes.

Elle est la Fondatrice de Priscanad Group, une agence spécialisée dans le coaching en développement personnel et en communication.

Prisca Nadine KOUACOU, est la Présidente de L'ONG EFIFEM, une organisation qui offre aux jeunes filles déscolarisées et non scolarisées de meilleures perspectives d'avenir à travers une formation et une éducation de qualité.

Elle est membre d'honneur du TEDx Abidjan et l'auteure du livre OSER LE POSITIF paru en Novembre 2018. Elle est la créatrice des Planificateurs Priscanad Life, Family, Fitnes.

A travers le Priscanad Life Planner, Prisca Nadine KOUACOU, veut aider les utilisateurs à déterminer, préciser et atteindre leurs objectifs les plus importants.

Prisca Nadine KOUACOU est mariée et mère de quatre enfants.

9782491965044

5ème édition / +3500 exemplaires vendus