

## AGENDA OPTIMISATION

JOUR 1 : .....lundi.....

Heure	Action	Durée de l'action	Sentiment
07.00	Salle de bains	20 min	En forme
07.20	Petit déjeuner	20 min	En forme
07.40	Mur facebook	40 min	En forme
08.20	Messenger clients	1h	Energie
09.20	Tél à une amie	30 min	Amusée
09.50	Petit tour story insta	25min	En forme
10.15	Tel prospect	45 min	Excitée
11.00	Répondre messages de l'équipe	1h	Excitée
12.00	Déjeuner sur la terrasse	1h	Commence à être fatiguée
13.00	Préparation story et post dans groupe de vente	1h	Fatiguée
14.00	Analyse des mails et hop petits tours sur des sites internet	45 min	Fatiguée
14.45	Un activize	15 min	Ça va mieux
15.00	Tél à 4 clients à la suite	1h30	Énergie
16.30	Balade	1h30	Rêveuse
18.00	Apéro	1h	excitée
19.00	Repas	30min	bien
19.30	Zoom d'équipe	30 min	heureuse
20.00	Home party	1h	heureuse
21.00	Appel d'une amie	30min	En forme
21.30	Aller petit tour facebook	45 min	En forme
22.15	Restorate et aller télé	1h30	fatiguée
23.45	Dodo		fatiguée

Temps de REEL travail : 5 HEURES 45

Temps de PROCRSATINATION : 4 HEURES 35