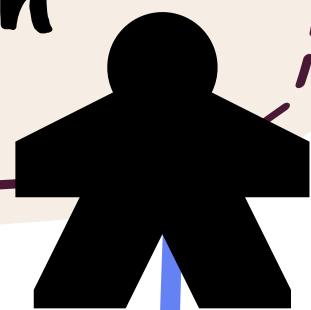


# Mon cahier Gamification



par Charlène Morel

# Mode d'emploi

Tu as envie d'ajouter un peu de fun et de motivation dans tes journées ? Ce challenge est fait pour toi ! Pendant 7 jours, tu vas expérimenter des idées simples pour transformer tes tâches en petites quêtes et booster ton engagement.



# Jour 1 : Crée ton tableau de progression

Fais une liste de tes tâches et ajoute une barre de progression ou un indicateur visuel. Tu peux imprimer et utiliser la page suivante.

*Exemple*

Template pour client A



Trier la cave



# Mon tableau de progression

-----

-----

[View Details](#)

-----

\_\_\_\_\_

-----

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Jour 2 : Récompense toi

Associe une récompense à chaque tâche terminée aujourd’hui, ça peut être des points, un petit cadeau/plaisir, etc. C'est pour tester le principe!

*la tâche*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*la récompense*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

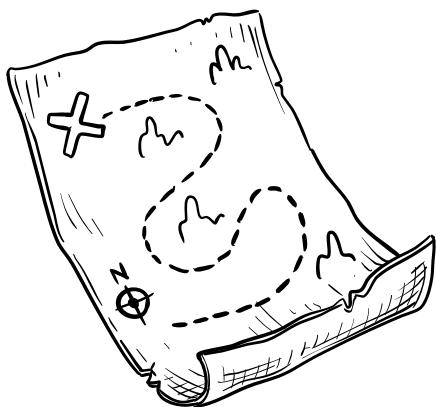
---

---



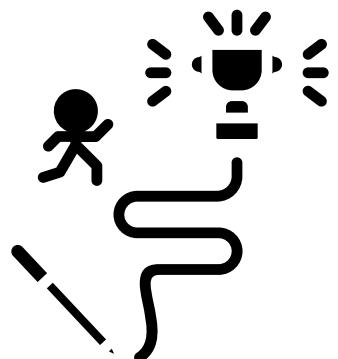
# Jour 3 : transforme ta todo-liste en quêtes

Divise tes tâches en "quête principale" et "quêtes secondaires". Ca permet de voir : ce qui est le plus important, ton projet, ce qui rythme vraiment ta journée de ce qui est plus secondaire et peut être fait à la marge.



*ma quête principale cette semaine c'est...*

*mini-quêtes à faire pour la remplir :*



*quêtes secondaires :*



# Jour 4 : Fais une série

Commence une série de jours consécutifs où tu réalises une petite habitude d'organisation. Et chaque jour où c'est fait, tu remplis une étoile ici. Le but ? Avoir la série la plus longue. Les applis comme Duolingo l'ont parfaitement compris : ne pas vouloir casser sa série est une motivation super forte.

*ma petite habitude :* \_\_\_\_\_



# Jour 5 : Crée ton système de points

Attribue des points à tes tâches et cumule-les pour débloquer une récompense. Conseil : prends en compte la difficulté, le temps qu'elle prend et combien tu as envie ou non de la faire

*la tâche*

*combien de points vaut-elle ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



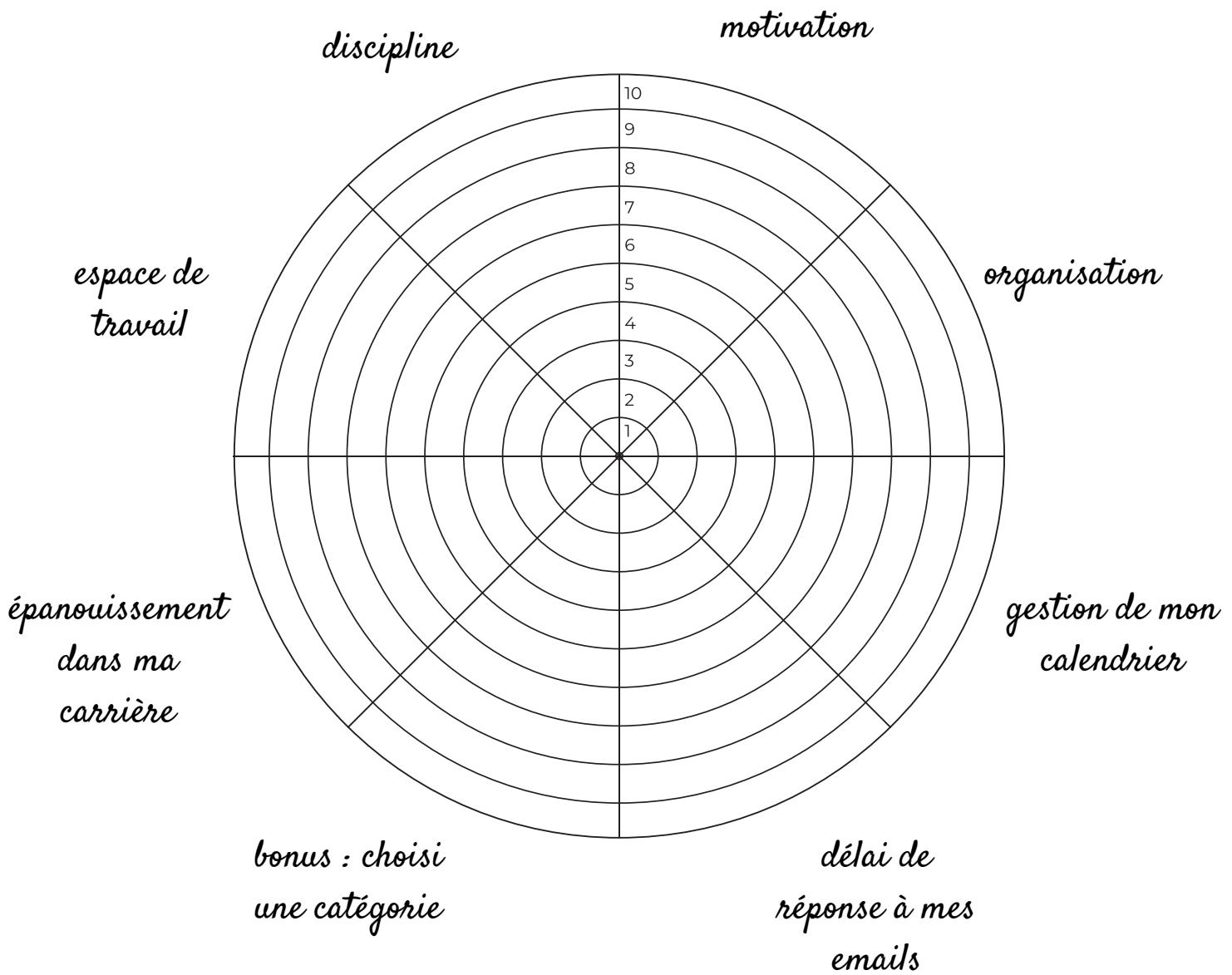
# Jour 6 : Change l'ambiance

Modifie ton environnement pour créer un moment unique de travail (musique, déco, boisson spéciale). Note ici des éléments d'ambiance qui pourraient te motiver :



# Jour 7 : Calcule ton niveau

Sur chaque tranche dans le graphique suivi, colorie le niveau (sur 10) que tu te donnes.



# Jour 7 : visualise le niveau 10

Imagine toi au niveau 10 dans chaque catégorie, ça ressemble à quoi ?

*discipline*

*espace de travail*

*épanouissement dans ma carrière*

*motivation*

*délai de réponse à mes emails*

*gestion de mon calendrier*

*organisation*

*bonus : choisi une catégorie*

