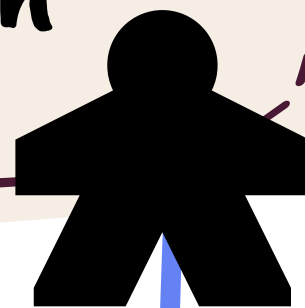




Mon cahier Gamification



par Charlene 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



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!

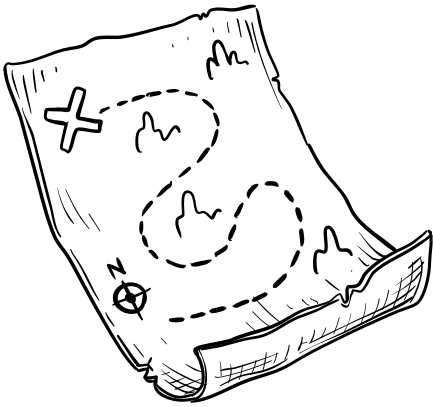
la tâche

la récompense



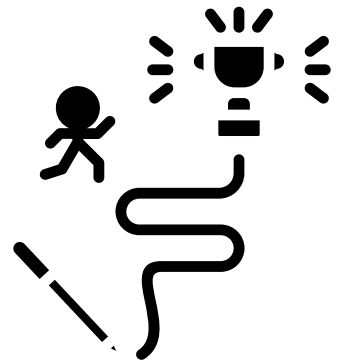
Jour 3 : transforme ta todo-liste en quêtes

Divise tes tâches en "quête principale" et "quêtes secondaires". Ça 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 :



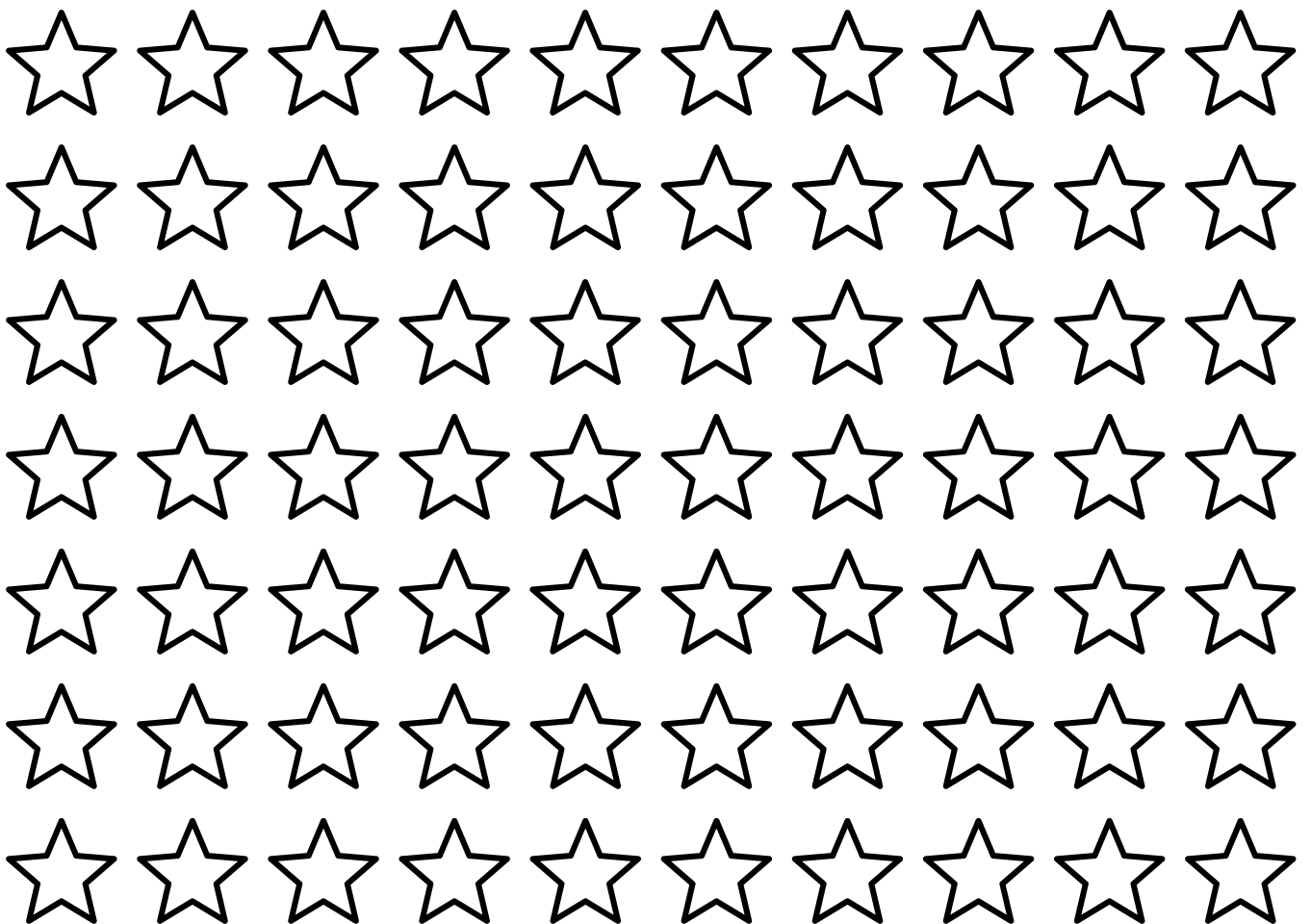
quêtes secondaires :



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 débloquent 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 ?



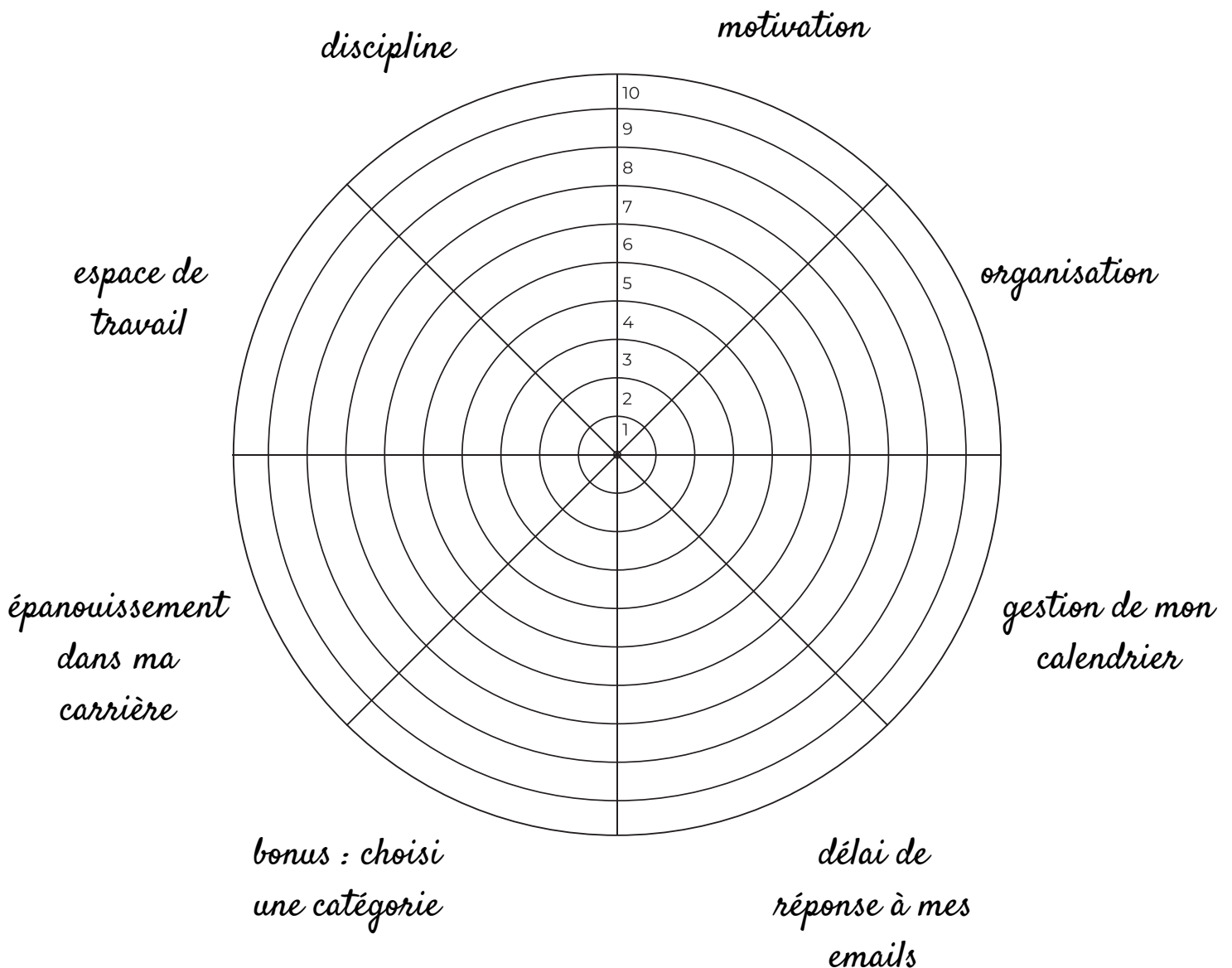
Jour 6 : Change l'ambiance

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 : choisis une catégorie

