



MATRICE EISENHOWER

Distinguer l'urgent de l'important pour mieux prioriser

maprofbranchee.fr

Semaine du

Mes 3 objectifs prioritaires

1. -----
2. -----
3. -----

URGENT

NON URGENT

IMPORTANT

1 FAIRE

Priorité absolue — À traiter tout de suite

2 PLANIFIER

Prévoir un créneau dans votre agenda

PEU IMPORTANT

3 DÉLÉGUER

Confier à un collègue si possible

4 ÉLIMINER

Supprimer ou reporter indéfiniment

Comment utiliser cette matrice ?

1 Lister
toutes vos tâches

2 Classer
dans un quadrant

3 Agir
d'abord sur le vert

4 Planifier
le cyan en priorité

Astuce : la loi de Laborit

Commencez chaque matin par la tâche verte la plus difficile. Votre énergie mentale est à son maximum tôt dans la journée.