

Tegawende : Le guide pratique pour faire son diagnostic pas à pas

07/05/2025





Pourquoi commencer par un diagnostic ?

Comprendre son parcours

Un bon diagnostic permet de comprendre **comment tu en es arrivé là**.

Identifier les obstacles

Il aide à identifier **ce qui t'empêche** d'avancer.

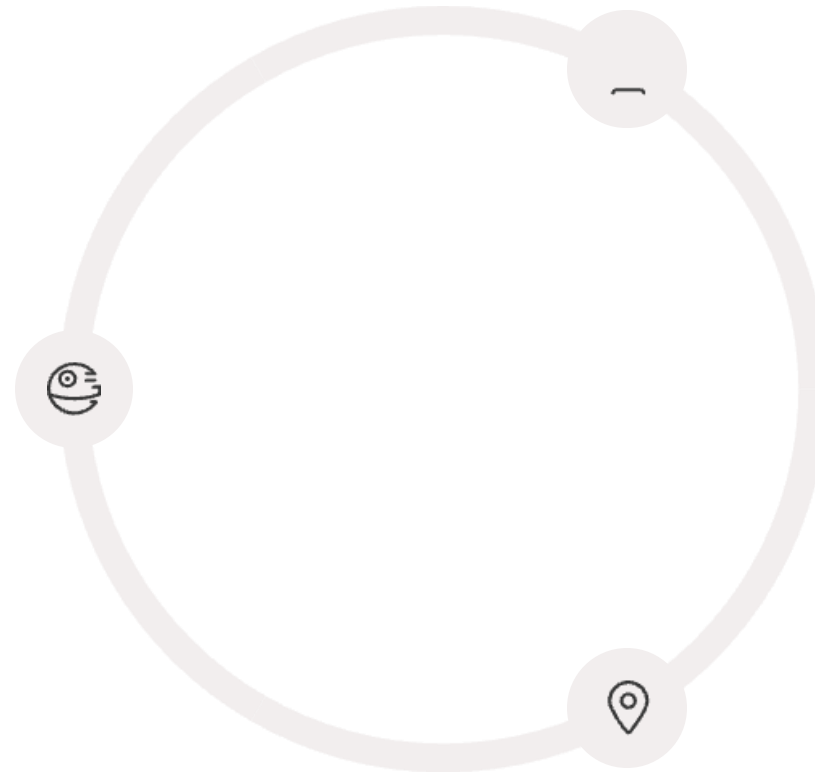
Agir efficacement

Il permet de prendre des **initiatives ciblées** et efficaces.

Dans la méthode IMAGINE, ce travail s'inscrit dans les étapes **I = Identité** et **A = Acceptation**.

En quoi consiste un bon diagnostic ?

Profond
Il va au-delà des apparences.



Exhaustif

Il couvre tous les domaines essentiels.

Actionnable

Il permet de poser des actes concrets.

Le diagnostic du temps est **facile à utiliser** dans la sphère personnelle et **adaptable** professionnellement.

Étape 1 : Prépare ton tableau

| Importance (1-10) | Activité | Temps en semaine | Temps le week-end | Temps en vacances |
|-------------------|----------|------------------|-------------------|-------------------|
| ... | ... | ... | ... | ... |
| ... | ... | ... | ... | ... |

Prends une feuille ou ouvre un tableur. Trace un tableau avec ces cinq colonnes.

Étape 2 : Liste toutes tes activités



Activités régulières

Ce que tu fais au quotidien. Indique dans la colonne "Activité" les tâches ou routines habituelles de ta semaine.



Activités occasionnelles

Ce que tu fais pendant les week-ends ou vacances. Note dans la colonne "Activité" les événements ou loisirs ponctuels que tu pratiques.



Activités abandonnées

Ce que tu aimais faire et que tu as arrêté. Liste dans la colonne "Activité" les activités que tu as cessées récemment ou depuis longtemps.



Activités reportées

Ce que tu devrais faire mais que tu repousses. Inscris dans la colonne "Activité" les tâches que tu remets à plus tard.



Étape 3 : Évalue le temps consacré



Semaine

Estime les heures consacrées pendant une semaine typique.

Utilise une unité facile à estimer : heures par semaine, demi-journées, etc.



Week-end

Note le temps dédié pendant tes jours de repos.



Vacances

Évalue comment tu répartis ton temps en période de congés.

Étape 4 : Classe selon l'importance

1

Priorité absolue

L'activité la plus importante à tes yeux.

2-5

Haute importance

Activités essentielles à ton équilibre.

6-10

Importance moyenne

Activités significatives mais moins prioritaires.

Ce classement doit venir **du cœur**, pas de la logique.



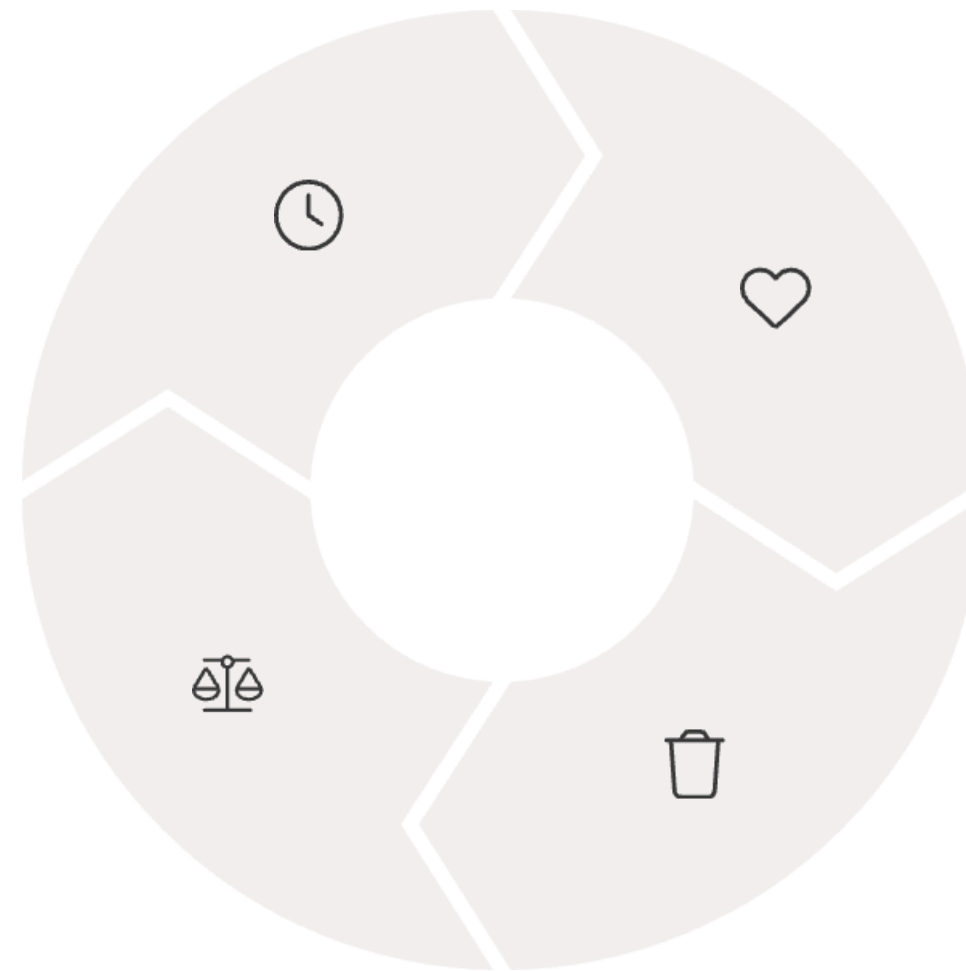
Étape 5 : Analyse ton équilibre

Où va mon temps ?

Identifie les activités chronophages

Mon équilibre

Est-ce que ma répartition reflète mes valeurs ?



Mes priorités

Est-ce que je consacre assez de temps à ce qui compte ?

Les futilités

Quelles activités me prennent trop d'espace ?

Étape 6 : Prends une résolution

Activités à augmenter (+)

Identifie les activités importantes qui méritent plus de temps.

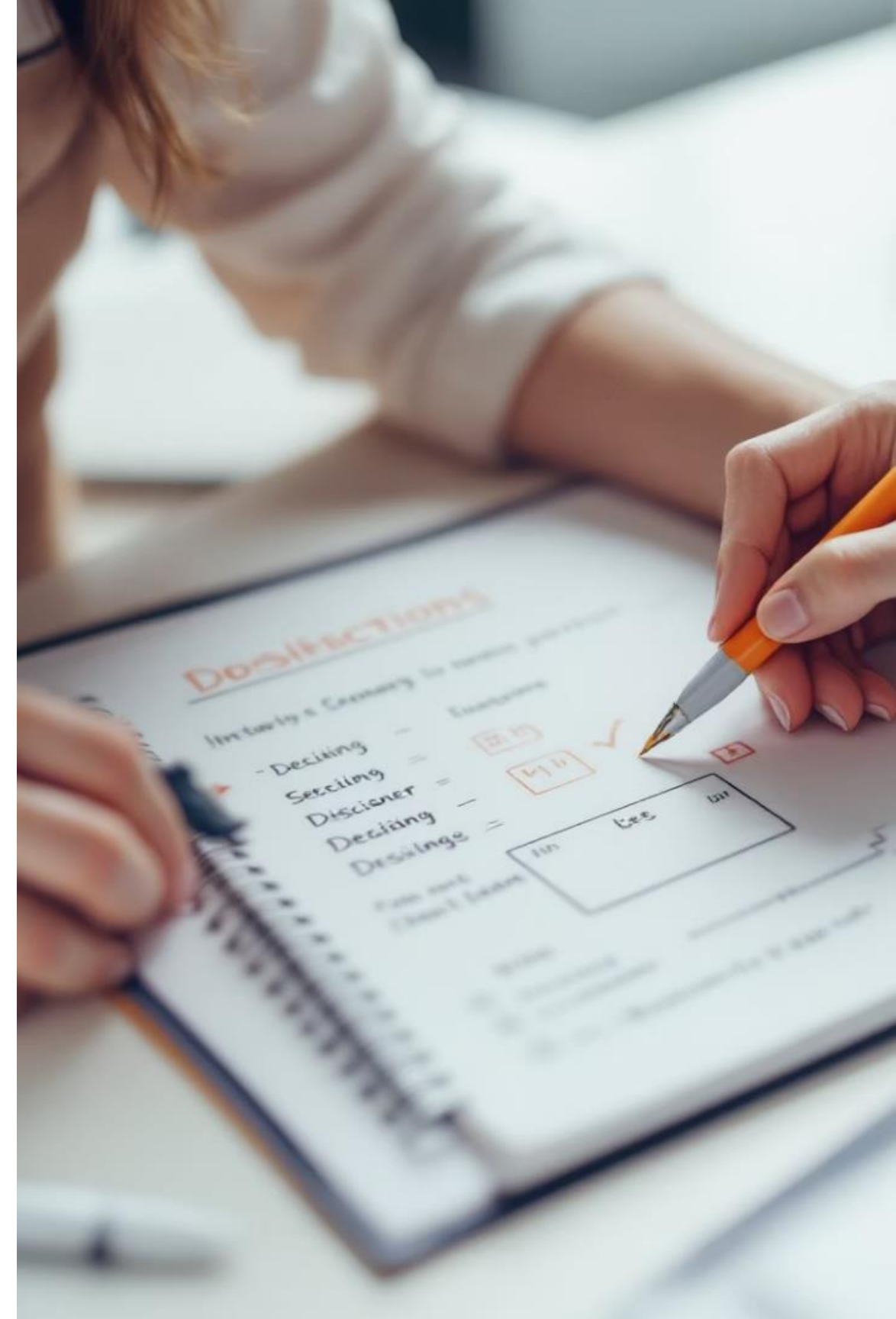
Activités à réduire (-)

Repère les activités qui consomment trop de ton temps.

Intention claire

Crée un plan de rééquilibrage concret et réaliste.

Ajoute un + ou un - à côté des activités à ajuster dans ton tableau.



Étape 7 : Passe à l'action



Sport

Va marcher ou inscris-toi à la salle.



Famille

Appelle un proche ou planifie un moment ensemble.



Lecture

Ouvre un livre ou un article qui t'inspire.

Choisis **une activité importante négligée** et fais un premier pas **immédiatement**.

🗨️ Prête à Commer to diagnostic du temps? 🖱️ [Télécharge ton guide de travail](#)

Aller plus loin

Séance découverte

Je t'offre une **séance découverte gratuite** pour explorer ensemble tes objectifs.

Réservation

[Réserve ta séance ici](#) ou [envoie-moi un message](#).

Connexion

Retrouve-moi sur [Instagram](#) ou [LinkedIn](#).

« Réfléchissons à ce qui possède vraiment une valeur, ordonnons nos priorités en conséquence. » – Dalai-lama





TEGAWENDE

INTERNATIONAL TRADE & BUSINESS CONSULTING

***Ton levier de croissance
Durable***