AFFISEO

Mon mémo pour avancer quand je travaille seul



Guide offert · Travailler seul et garder assez d'élan pour avancer

DANS CE MÉMO

7	9	1	2
points à garder	cases à cocher	infographie	schémas

POUR ALLER PLUS VITE

FORMATION GRATUITE

Les formations gratuites

9 formations, vidéos et PDF, sans carte bancaire

YOUTUBE

Ma chaîne YouTube

Mes tests et mes coulisses en vidéo

Par Romain Brunel, entrepreneur et AI business builder

affiseo.fr/travailler-seul-rester-motive-avancer

L'ESSENTIEL

Les points à garder

1. Je distingue le flou, l'évitement, le manque de contact et la fatigue.
2. Je choisis un résultat visible et sa condition de fin.
3. Je prépare un premier geste facile à démarrer.
4. Je protège mon créneau des interruptions.
5. Je cherche un retour concret sur mon travail.
6. Je note une avancée et la prochaine action.
7. Je garde du temps hors travail et je prends au sérieux une fatigue persistante.

MON AVIS

Mon avis : je pars du problème réel Je me méfie du conseil qui consiste à se lever plus tôt dès que ça coince. Tu risques surtout d'allonger une journée sans savoir quoi en faire. Nomme d'abord ce que tu attends de ton prochain créneau.

À COCHER

Ta check-list

- [ ] Je nomme ce qui bloque aujourd'hui : flou, démarrage, solitude ou fatigue.
- [ ] Je choisis un résultat utile à mon activité.
- [ ] Je définis ce qui me permettra de dire que c'est terminé.
- [ ] Je prépare le document et le premier geste avant de quitter mon bureau.
- [ ] Je pose mon téléphone hors de portée pour mon prochain créneau.
- [ ] Je demande un retour précis à une personne concernée.
- [ ] Je note ce que mon travail a produit ou m'a appris.
- [ ] Je réserve une sortie ou un moment avec un proche.
- [ ] Je fixe ma prochaine action avant de fermer l'ordinateur.

MES NOTES

Travailler seul sans tourner en rondJe choisis une prochaine action que je peux vraiment faire.Travailler seul sans tourner en rondJe choisis une prochaine action que je peux vraiment faire.Sources : James Clear (règle des 2 minutes), Eric Ries, INRS.Synthèse et propositions AFFISEO. Consultés en novembre 2026.affiseo.frLA PROCHAINE ACTION QUE TU PEUX FAIRE01Repère le blocageFlou, évitement, solitude ou fatigue02Choisis ce qui doit sortirUne offre envoyée, une page publiée03Démarre en moins de 2 minutesLe geste de départ, puis le travail04Cherche une preuveConstruire → mesurer → apprendre05Garde un contactUn travail précis à montrer06Protège ta récupérationFatigue persistante : un avis médicalAvant de fermer :laisse la prochaine action prête.

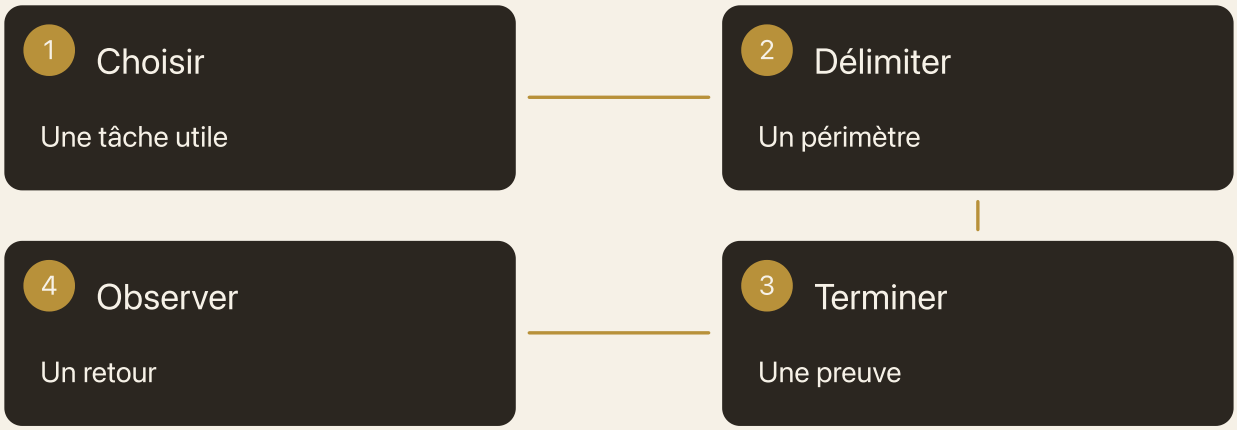
EN SCHÉMAS

Pour visualiser

Qu'est-ce qui te bloque aujourd'hui ?Repère le blocage, puis choisis une action adaptée.Qu'est-ce qui te bloque aujourd'hui ?Repère le blocage, puis choisis une action adaptée.affiseo.frJe n'avance pasFlouPréciser le résultatÉvitementPréparer le gesteSolitudeContacter quelqu'unFatigueRéduire la chargeFatigue persistante : parle à un professionnel de santé.

Du projet flou au résultat visible

Une livraison observable aide à décider de la suite.



Exemple : une proposition reçue par son destinataire

affiseo.fr

POUR ALLER PLUS LOIN

Et maintenant ?

Ce mémo te donne l'essentiel. Pour passer à l'action pas à pas, je t'ai préparé des formations gratuites, sans carte bancaire.

FORMATION GRATUITE

Les formations gratuites

9 formations, vidéos et PDF, sans carte bancaire

Voir les formations gratuites ›

QUAND TU VEUX ALLER PLUS LOIN

Le HUB AFFISEO

Mes OS IA, les lives mensuels, 500+ élèves

Découvrir le Hub ›

Romain