

LE CAP

Clarifier • Apprécier • Prioriser

Quand tout semble important, par quoi commencer ?

*votre guide pour vous aider à voir ce qui mérite réellement votre
temps et votre énergie.*



KELLEOSE

Entre les clientes, le contenu, les offres, les messages et l'organisation, il est facile de terminer une journée bien remplie... sans avoir avancé sur l'essentiel.

✨ Le CAP vous aide à retrouver de la clarté et à choisir où placer votre énergie.

Il s'appuie sur le principe de priorisation impact-effort, adapté à la réalité des femmes entrepreneures.

Pour chaque action, posez-vous simplement deux questions :

→ Quel impact aura-t-elle sur mon activité ?

→ Combien de temps et d'énergie demande-t-elle ?



L'objectif n'est pas d'en faire plus. L'objectif est de mieux choisir.

Et parfois, une seule bonne action suffit à remettre du mouvement dans votre business.

IMPACT ↔ TEMPS & ÉNERGIE

Prioriser • Planifier • Simplifier • Laisser de côté

RETROUVER UNE DIRECTION CLAIRE EN 3 ÉTAPES

COMMENT UTILISER LE CAP ?

Notez simplement les actions qui occupent votre esprit en ce moment : tâches, idées, projets, suivis, contenu, organisation...

✨ EN 3 ÉTAPES

1 Clarifier

Listez les tâches, idées, projets, suivis, contenus ou éléments d'organisation qui occupent votre esprit.

2 Apprécier

Demandez-vous quel impact l'action peut avoir et combien de temps et d'énergie elle demande.

3 Prioriser

Classez ensuite l'action dans l'une des quatre zones pour décider de la suite avec plus de clarté.

L'objectif n'est pas de tout remplir. C'est de voir plus clairement où placer votre énergie.



ÉVALUER UNE TÂCHE AVANT DE LUI DONNER VOTRE TEMPS

Choisissez une action concrète. Regardez son impact sur votre priorité actuelle, puis estimez l'effort qu'elle demande.

Le CAP vous indique où la placer.

ZONE ● ● ● ● → Impact • Temps et énergie

Cette action peut-elle réellement faire avancer votre activité - par exemple en vous approchant :



- d'une cliente,
- d'une vente,
- d'une décision importante,
- ou d'une prochaine étape claire ?

Effort demandé (temps et énergie)

Élevé-moyen-léger



Impact sur votre activité

Ex: Faible-utile-important



- Temps estimé
- Énergie demandée
- Quand souhaitez-vous le faire ?



Deux questions suffisent :

Quel impact ? Combien de temps et d'énergie ?

LES 4 ZONES DE DÉCISION

Une place claire pour chaque type d'action

Toutes les actions ont leur importance. Elles n'ont simplement pas toutes besoin de votre attention au même moment.

ZONE 1 · PRIORISER

Impact fort · Temps ou énergie faibles

Les actions qui peuvent faire avancer concrètement votre activité sans demander énormément de temps ou d'énergie.

1. Répondre à une cliente intéressée
2. Faire un suivi après une demande
3. Publier avec un appel à l'action clair
4. Envoyer une proposition attendue



Chaque action priorisée doit vous rapprocher de votre objectif avec le moins de temps et d'énergie possible.



Question à vous poser :

Si je fais cette action aujourd'hui, peut-elle réellement faire avancer mon activité ?

LES 4 ZONES DE DÉCISION

ZONE 2 — À PLANIFIER

Impact fort · Temps ou énergie élevés

Les actions importantes pour développer ou structurer votre activité, mais qui demandent un vrai espace dans votre agenda.

1. Structurer ou améliorer une offre
2. Créer une page de vente
3. Préparer une séquence d'e-mails
4. Construire votre calendrier de contenu



👉 Planifiez-les consciemment, étape par étape, pour avancer sans vous surcharger.



Question à vous poser :
Cette action est-elle importante ou trop grande pour être réalisée correctement aujourd'hui ?



LES 4 ZONES DE DÉCISION

ZONE 3 · À SIMPLIFIER

Impact faible · Temps ou énergie élevés

Les actions qui consomment beaucoup de temps ou d'énergie pour peu de résultat concret sur votre priorité actuelle.

1. Refaire entièrement le site sans objectif précis
2. Perfectionner un contenu déjà prêt
3. Réorganiser tous les outils
4. Passer trop de temps sur les détails



👉 Simplifiez-les pour préserver votre énergie et rester concentrée sur ce qui compte vraiment.

💡 Cette action mérite-t-elle vraiment le temps et l'énergie que je lui consacre ?



LES 4 ZONES DE DÉCISION

ZONE 4 – OPTIONNEL

Impact faible · Temps ou énergie faibles

Les actions faciles ou agréables qui peuvent être utiles, mais qui ont peu d'impact direct sur votre priorité actuelle.

1. Peaufiner légèrement un visuel
2. Chercher quelques inspirations
3. Ajuster un détail esthétique
4. Ranger quelques fichiers



👉 Faites-les à petite dose, lorsque votre énergie et votre temps le permettent.



💡 Question à vous poser :
Est-ce vraiment une priorité maintenant, ou simplement une tâche agréable et facile à faire ?

REPÈRES DE PLANIFICATION

✨ Toutes les actions ont leur importance. Elles n'ont simplement pas toutes besoin de votre attention au même moment.

Voici des repères de temps pour vous aider à situer chaque action.

● ZONE 1 – PRIORISER	● ZONE 2 – À PLANIFIER
Impact fort • Temps de concentration	Impact fort • Plusieurs blocs <i>Projet structurant à répartir dans le temps.</i>
Temps estimé : 1-2 h	Temps estimé : 2-4 h. Travail de fond à découper si nécessaire.

● ZONE 3 – À SIMPLIFIER	● ZONE 4 – OPTIONNEL
Impact faible • Bloc court pour une action concrète.	Impact faible • Réponse, suivi ou ajustement ciblé.
Temps estimé : 30-60 min	Temps estimé : 15-20 min

Les durées sont indicatives. Le principe d'origine du C.A.P. reste de distinguer si l'action demande peu ou beaucoup de temps et d'énergie.



LES 4 ZONES DE DÉCISION

Objectif de la semaine

Notez vos actions dans la zone qui leur correspond.
✨ Ne cherchez pas à tout faire. Cherchez à voir plus clairement ce qui mérite votre attention maintenant.

● Zone 1 – PRIORITÉ

● Zone 2 – À PLANIFIER

● Zone 3 – À SIMPLIFIER

● Zone 4 – OPTIONNEL

Plan d'action

- *Priorité #1*
- *Priorité #2*
- *Priorité #3*

☑ *Objectif #2*

LE C.A.P

YOOOHOOO!!!!

VOUS SAVEZ MAINTENANT OÙ PLACER VOTRE ÉNERGIE ✨

Vous n'avez pas besoin de tout faire. Une action bien choisie peut suffire à créer du mouvement.

UN PETIT MOT DE NOUS

Nous sommes Kélème et Rose, fondatrices de KelleOse.
Nous accompagnons les femmes entrepreneures à développer leur expertise et à structurer leur business avec plus de clarté, de simplicité et de fluidité.

Nous croyons qu'il est possible de faire du digital un véritable soutien dans son business.

Rejoignez notre groupe Facebook c'est l'espace rêvé pour :



- ★ partager vos avancées
- 💡 poser vos questions
- ✨ trouver de nouvelles idées
- 💖 échanger dans un environnement bienveillant



JE REJOINS LE GROUPE PRIVÉ



Avec douceur, créativité & simplicité
Kélème & Rose



@kelleose



info@kelleose.com