

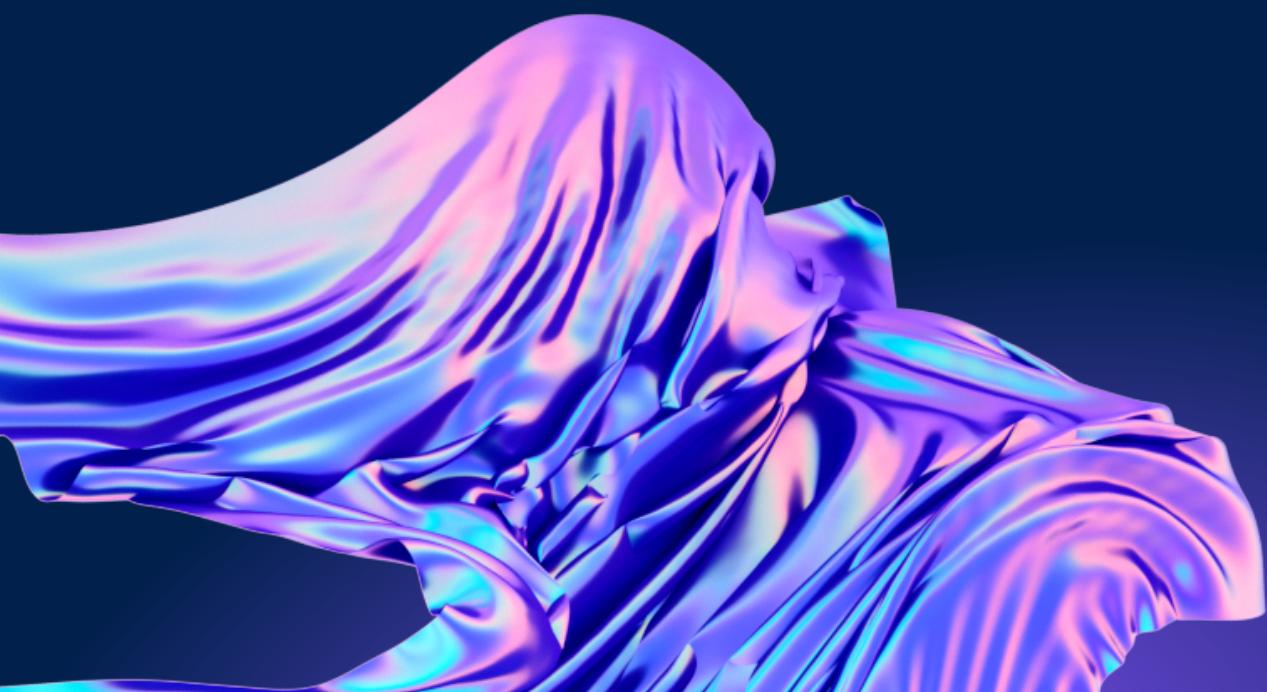


# Box Tactique

Un atelier  
**OpenBox**

# OpenBox ?

- Une démarche de **partage**
- Par des étudiants et des passionés
- Sous forme de "Box", des boites à savoir



## Objectifs

- Refaire d'HETIC une communauté
- Accompagner sur les difficultés et aller plus loin
- Faire découvrir de nouveaux horizons
- Obtenir des compétences qui ne sont pas proposées en cours

# Qui suis-je



**Quentin Maillard**

Ancien H puis MT

Dev Full-Stack en freelance

Intervenant occasionnel

# Qu'aimè-je

Sciences

Philosophie

Littérature

✍ Écrire

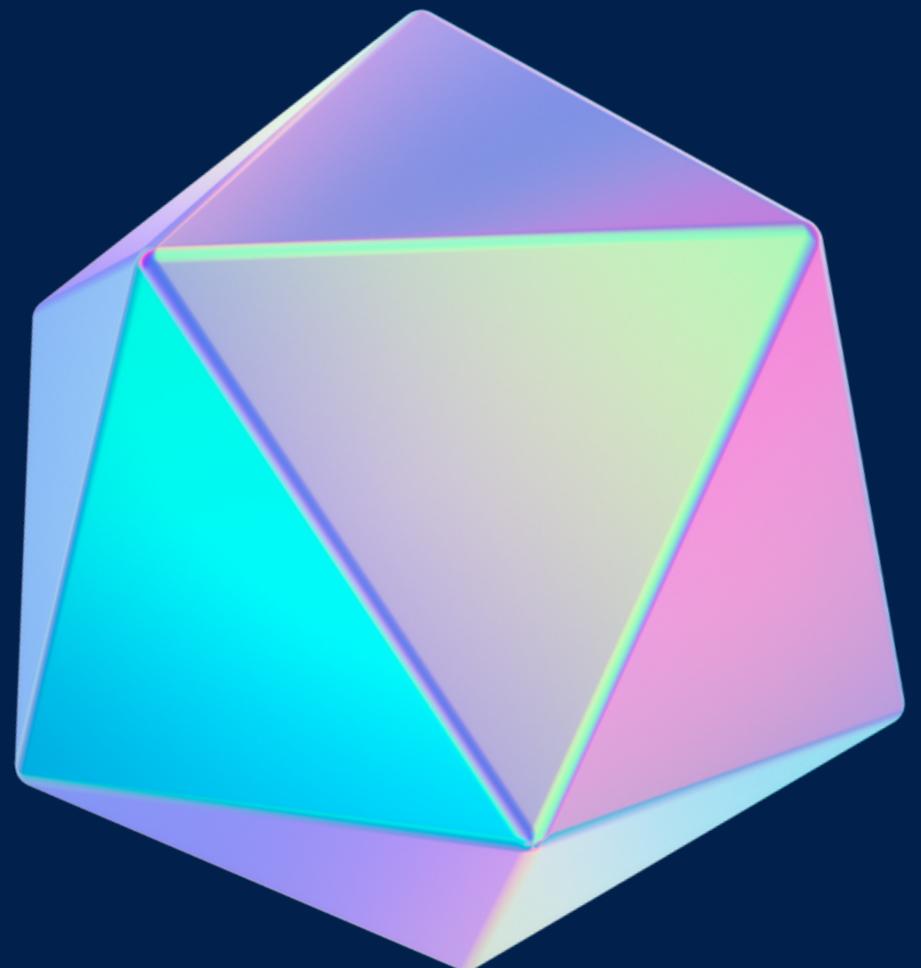
Anciennes technos

Faire des mixtapes

# Nos 5 Sphères de vie

**Notre corps**  
Émotions  
Forme physique  
Sommeil et nourriture

**Notre esprit**  
Biais  
Lectures et médias  
Réflexion et analyse



**Nos biens**  
Argent  
Possessions

**Nos relations**  
Amis, Famille; Pro, Étrangers  
Communication et collaboration  
Relation à soi même

**Nos œuvres**  
Projets personnels  
Devoirs scolaires  
Ambitions  
Tâches quotidiennes



# Box Tactique?

## Aider dans les 5 sphères

- Développer votre **boîte à outils**
- **Faciliter** et améliorer la qualité du quotidien
- Gagner en **ambition**
- Renouer et redécouvrir ses **qualités**



# Format de la Box

- Un format adaptatif
- Orientée autour de vos besoins
- Une démarche basée sur l'échange
- Un temps de **discussion** et d'aide plutôt qu'un cours
- Après la box: l'oiseau prend son envol

# Format de la Box

Structure triptique

3 parties



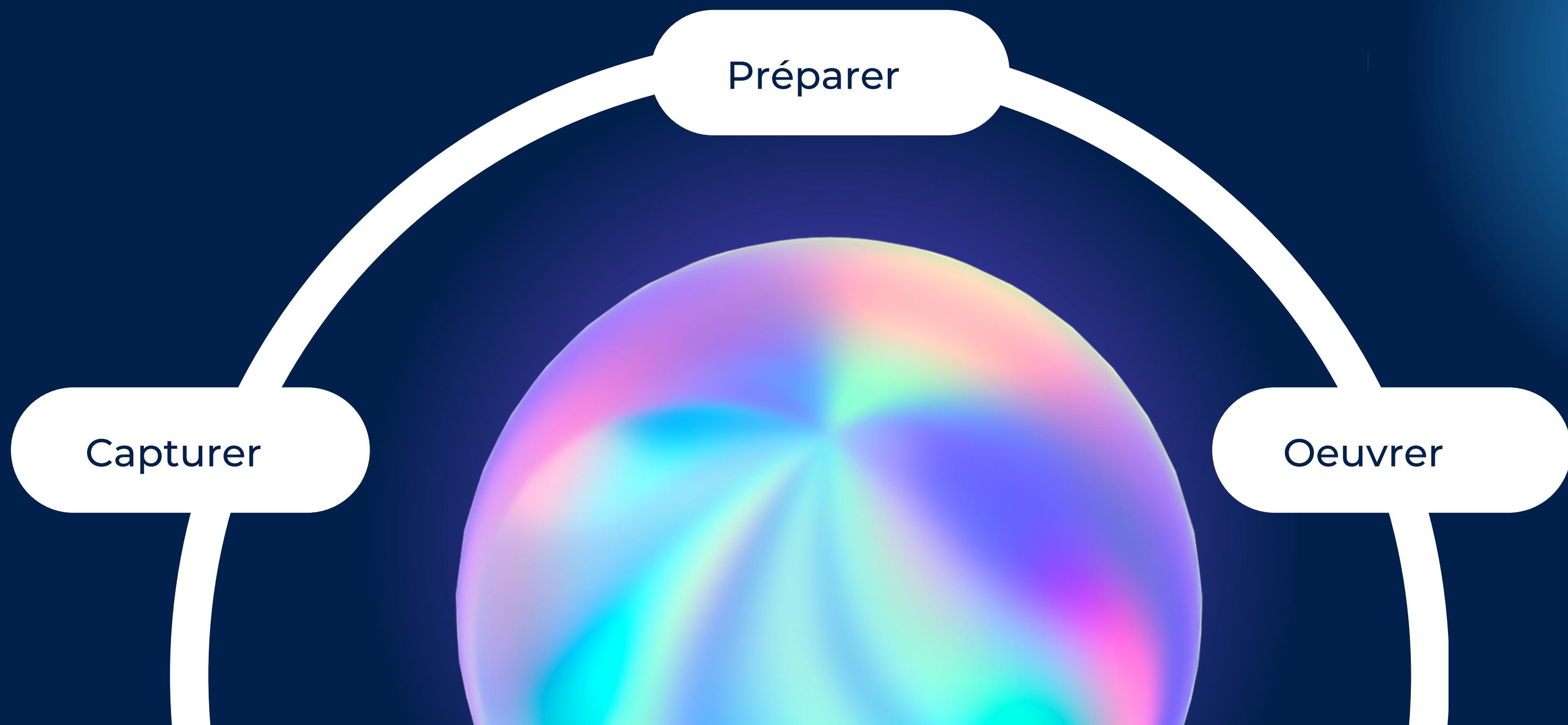
3 sujets / partie



3 exemples & solutions / sujet

# Alors allons!

# Comment accomplir ses objectifs de la sphère "ouvrages" ?



# Capturer

## Informations

### Exemples

- Notes de cours
- Documents
- Feedbacks

### Outils / méthodes

- Prise de note (Obsidian)
- Carnet / Cahier
- PARA / Zettelkasten

## Impératifs

### Exemples

- Projets
- Mondanités
- Administratives

### Outils / méthodes

- TO-DO (Todoist)
- Post-its
- Carnet

## Évènements

### Exemples

- Réunions
- Rendus de projets
- Soirée entre amis

### Outils / méthodes

- Calendrier (Cron)
- Agenda
- Reminder/alarme

# Préparer

## Tâches

### Exemples

- Clarifier
- Planifier
- Anticiper

### Outils / méthodes

- GTD
- Gantt
- Pied dans tâche suivante

## Environnement

### Exemples

- Bureau
- Ordinateur de travail
- Collaborateurs

### Outils / méthodes

- Décorer (customisation)
- Construire son établi
- S'entourer en cohérence

## Soi

### Exemples

- Sommeil / Nourriture
- Moral
- Savoir

### Outils / méthodes

- Vulgarisation scientifique
- Self-help
- Créer des feedbacks

# Oeuvrer

## Pouvoir

### Exemples

- Naviguer
- Coder / Designer
- Présenter

### Outils / méthodes

- Arc
- VSCode / Figma
- Canva

## Démarrer

### Exemples

- Sortir du lit
- Entamer une tâche
- Aller à la salle

### Outils / méthodes

- Entry Points
- VUDT
- Se détendre

## Maintenir

### Exemples

- Éloigner distractions
- Système de capture
- Maintenir l'attention

### Outils / méthodes

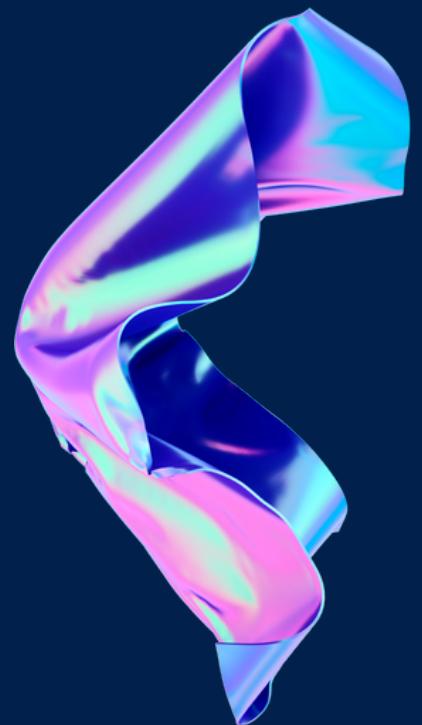
- Limiteur d'apps
- Quick notes
- SCIENCE (encore)

# Résumé

Capturer



Préparer



Oeuvrer



- Information -
- Impératifs -
- Évènements -

- Tâches -
- Environnement -
- Soi -

- Pouvoir -
- Démarrer -
- Maintenir -



# Merci

## Contacts

Quentin Maillard

[pro@quentinmaillard.fr](mailto:pro@quentinmaillard.fr)

Discord OpenBox