



**ORGANISATION**

**&**

**PRODUCTIVITÉ**

*travailler moins mais mieux !*

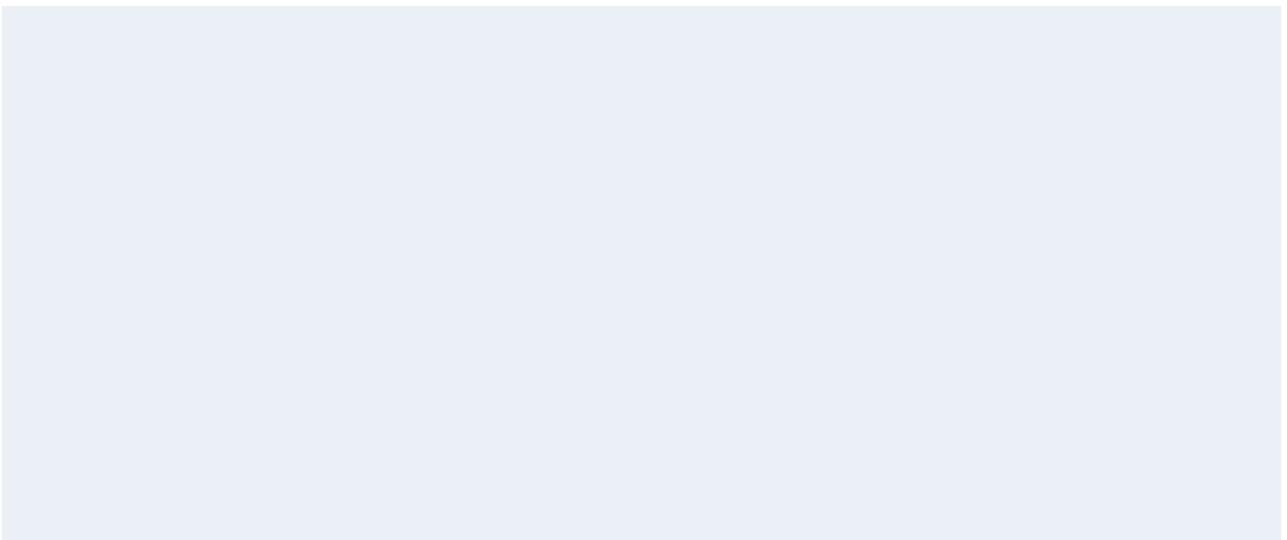
# LA PROCRASTINATION

3 astuces pour s'en débarrasser :

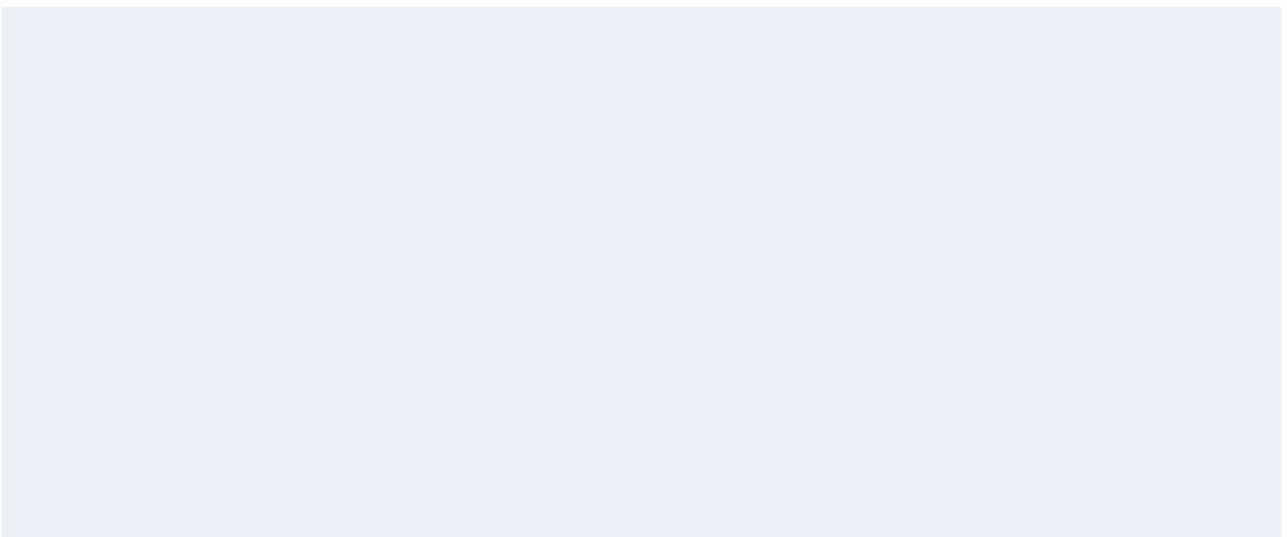
1. rendre la tâche plus fun et amusante, lancez-vous un défi
2. mettez-vous une deadline et découpez ce projet en sous-tâches
3. parlez de votre projet autour de vous pour vous y engager réellement

# OBJECTIF SMART

Spécifique

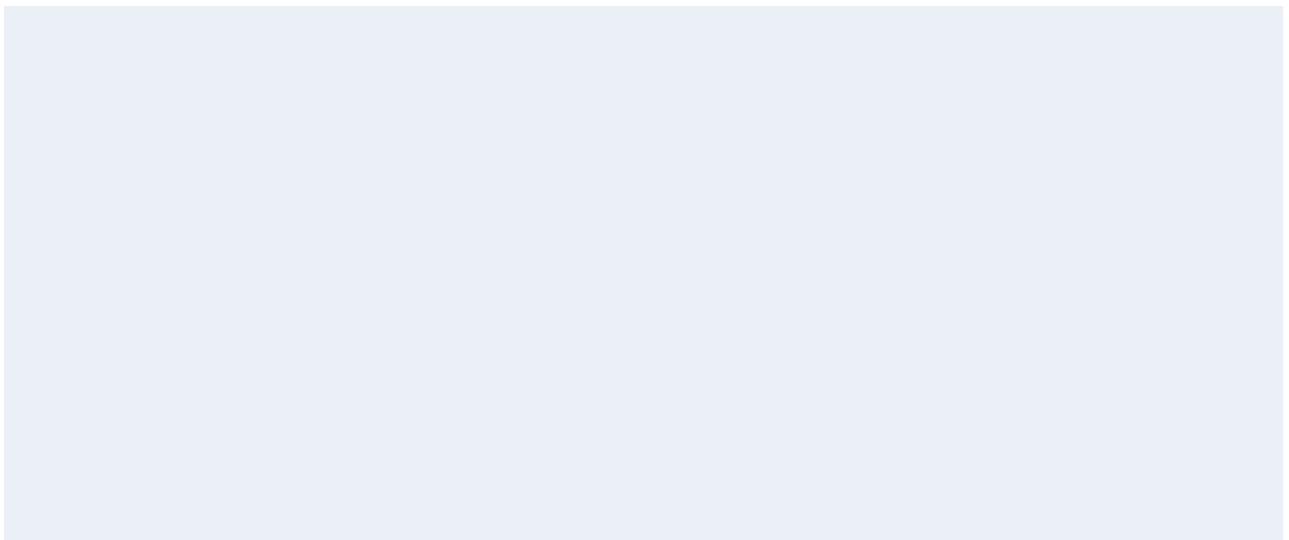


Mesurable

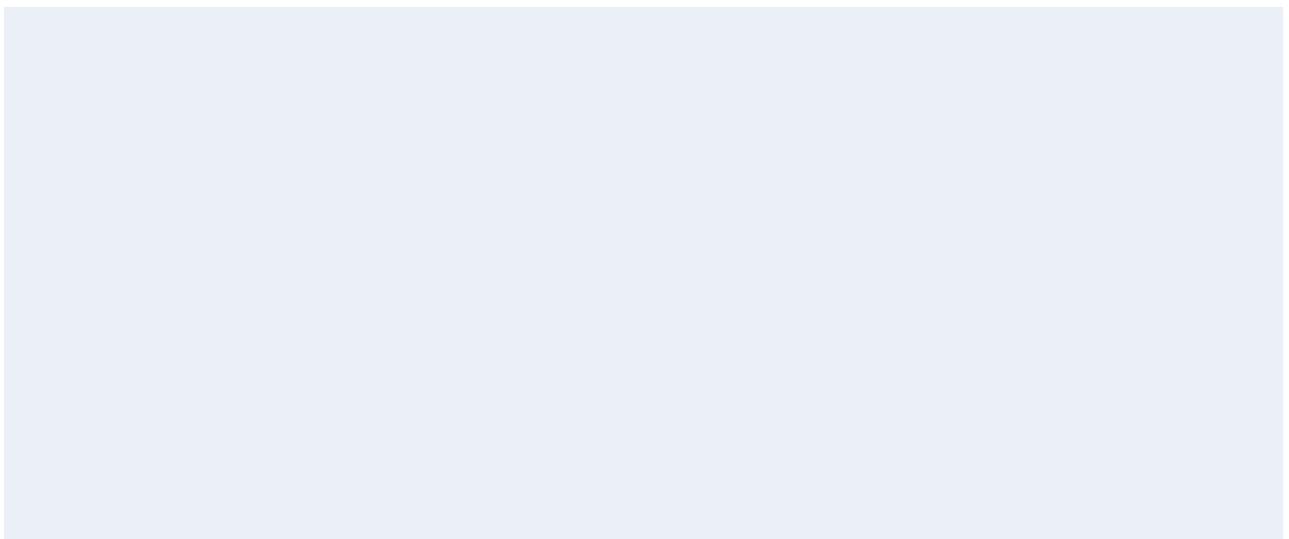


# OBJECTIF SMART

Atteignable / Acceptable

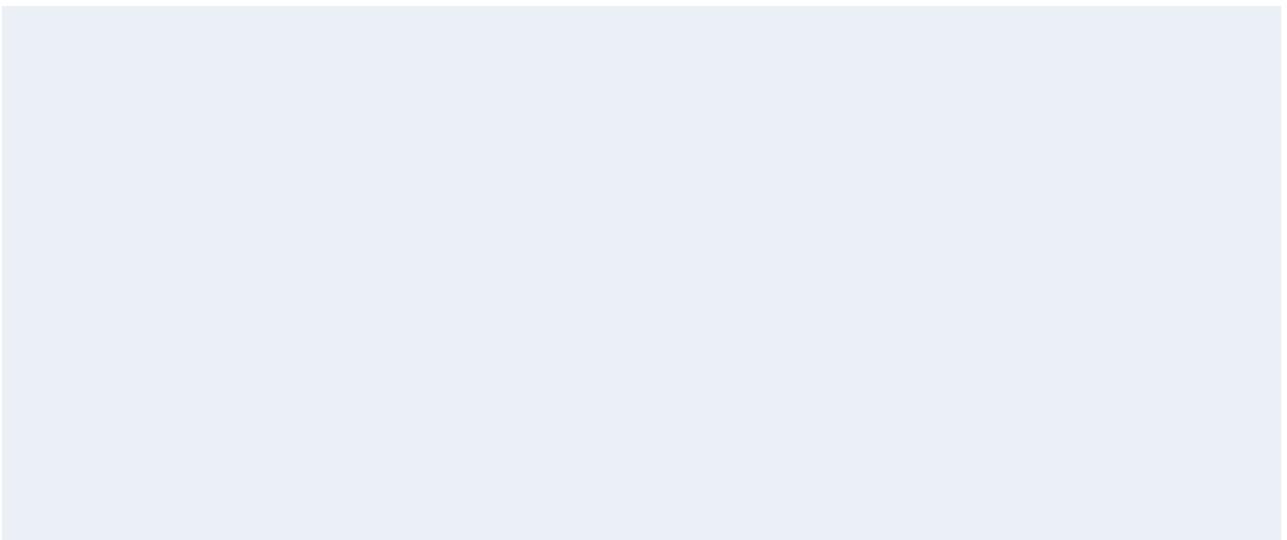


Réaliste



# OBJECTIF SMART

Temporel



# 3 RÈGLES

1

PRIORISER

PLANIFIER

2

3

AUTOMATISER



# EXERCICE

Décomposer les grosses tâches en sous-tâches :

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•



# 6 RÈGLES INDISPENSABLES

*à mettre en place*

1. désactiver les notifications de votre téléphone
2. mettre son téléphone en silencieux pendant les phases de travail
3. fermer la page des mails
4. laisser du temps pour les imprévus
5. faire des to do list
6. ne faire que 3 grandes tâches par jour