

# Conseils de productivité

Découvrez chaque jour de nouvelles leçons de 5 à 10 minutes.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><a href="#">Optimiser quotidiennement son temps</a> (7 min 33 s)</p>	<p><a href="#">Créer son temps infini</a> (11 min 44 s)</p>	<p><b>Activité :</b> Bloquez quatre courtes pauses dans votre planning de la semaine prochaine</p>	<p><a href="#">Développer sa capacité à décider</a> (4 min 13 s)</p>	<p><a href="#">Optimiser les temps perdus</a> (3 min 01 s)</p>
<p><b>Activité :</b> Formulez une intention pour cette semaine afin de vous aider à rester concentré</p>	<p><a href="#">Faire le lien entre hygiène alimentaire et productivité</a> (2min 7 s)</p> 	<p><b>Activité :</b> Faites une liste de choses à faire pendant votre temps libre aujourd'hui (p. ex. des tâches spécifiques, de la relaxation, de la lecture, etc.)</p>	<p><a href="#">Découvrir la méthode Pomodoro</a> (3 min 12 s)</p>	<p><a href="#">Être persévérant pour réussir</a> (12 min 42 s)</p> <p><b>Activité :</b> Bloquez des plages de temps chaque jour la semaine prochaine pour lire vos e-mails et y répondre</p>
<p><a href="#">Lutter contre la procrastination</a> (11 min 55 s)</p>	<p><b>Activité :</b> Bloquez du temps dans votre planning de la semaine prochaine pour faire quelque chose d'amusant et de motivant</p>	<p><a href="#">Apprendre à prioriser</a> (7 min 33 s)</p>	<p><a href="#">Gérer ses priorités</a> (1 min 44 s)</p> <p><b>Activité :</b> Avant de quitter le travail aujourd'hui, listez les tâches principales que vous voulez accomplir demain</p>	<p><b>Bilan :</b> Quels sont les points essentiels que vous avez retenus du challenge Conseils de productivité ?</p>