


Conseils de productivité

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

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