



Astuces pour rester sur la bonne voie

Lorsque vous évitez de faire une tâche importante, essayez une ou plusieurs de ces stratégies :

- Commencez à faire la tâche, maintenant.** Même si vous ne connaissez pas la démarche au complet, commencer constitue un bon début.
- Demandez des conseils.** S'il y a des étapes qui vous laissent perplexe, qui peut vous aider à comprendre vos tâches à faire?
- Divisez la tâche en petites étapes.** Une grosse tâche peut être intimidante. Si vous la divisez en plus petites tâches, l'ensemble devient plus envisageable.
- Donnez-vous une date limite pour chaque étape.** En ayant un échéancier bien précis, les gens sont habituellement bien plus productifs. De plus, la planification d'une date d'échéance pour chaque partie du travail permet de faire progresser le travail de façon constante.
- Éliminez les sources de distraction.** Cachez votre téléphone. Rangez votre espace de travail pour conserver seulement ce qui a un rapport avec la tâche à faire.
- Récompensez-vous.** Lorsque vous avez atteint un objectif, que ce soit tout le travail ou l'une de ses étapes, c'est le moment de prendre une pause et de faire quelque chose que vous aimez.



Parlons-en

Que pensez-vous de ces suggestions?

Quelles astuces ajouteriez-vous ?