

60 MINUTES POUR ARRÊTER DE PROCRASTINER

Au quotidien, la procrastination peut devenir un véritable enfer, pour soi et aussi pour les autres !

Repousser certaines tâches procure un soulagement sur l'instant. Mais quelles conséquences sur le long terme ? Culpabilité, stress, dépression...

Pourtant, la procrastination n'est pas une fatalité !

Cet ouvrage vous présente une méthode applicable au quotidien pour ne plus remettre vos tâches au lendemain et ainsi gagner en efficacité et en bien-être.

À travers différents personnages procrastinateurs, l'auteur illustre toutes les facettes de la procrastination et vous présente les outils pour la combattre, quelle que soit votre situation personnelle ou professionnelle.

En 60 minutes, découvrez comment vaincre la procrastination et enfin passer à l'action !

SOMMAIRE

PROCRASTINATION : CE QUE NOUS DISENT LES CHERCHEURS

Qu'est-ce vraiment que la procrastination ?

Critères pour un diagnostic

Les principales causes de la procrastination

Les conséquences de la procrastination

Les méthodes de lutte contre la procrastination

Les plans d'action

ÉTUDES DE CAS

Introduction

Mme LaProf n'arrive pas à corriger ses copies

Amélie Assistante toujours débordée

Tante Emma déteste les inventaires

M. LePaysager ne sait pas se faire payer

Oncle Tio repousse le moment d'aller chez le dentiste

Amélie Assistante se laisse interrompre

M. Lemanager ne maîtrise pas son nouveau rôle de directeur

Jos à la recherche de sa « raison de vivre »

Synthèse

FICHES OUTILS

La matrice d'Eisenhower

La méthode ou technique Pomodoro

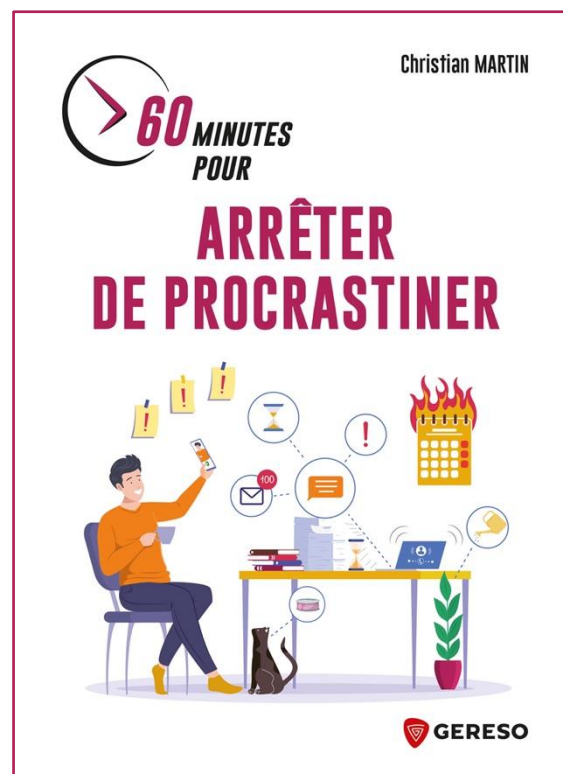
La méthode des 5S

L'Ikigai et comment le chercher

Plan d'action projet

Fiche de suivi des interruptions

Nouveauté !



Christian MARTIN

est « learning coach », consultant, formateur et « learning designer ».

Pour aider à vaincre la procrastination, il partage sa méthode et ses conseils issus de ses recherches et de sa propre expérience.

ISBN : 979-10-397-0333-8

Parution : 5 janvier 2023

Format du livre : 13.5 x 19 cm

Nombre de pages : 165

Prix TTC : 20 €

Plus d'informations,
résumé, sommaire complet
et un extrait gratuit sur :

 **Librairie**
GERESO

Acheter en ligne, c'est simple !
En version papier ou en version eBook