



De L'Abandon à la Réussite !

Comment ne plus lâcher prise... et réussir avec brio ce que vous commencez !

Les 8 techniques pour rester concentré sur votre ordinateur et ce, malgré Internet :

Applications & gestion de votre bureau :

Pour limiter les distractions et évacuer la sensation d'être submergé :

1. Limitez les applications ouvertes au minimum
2. Faites du ménage sur votre bureau
3. Limitez le nombre d'onglets sur votre navigateur

Les perturbations :

Pour ne pas être déconcentré et perdre le fil de votre activité :

4. Fermez votre boîte mails
5. Supprimez toutes les notifications qui pourraient vous perturber (téléphone, ordinateur, tablette...)

La tentation Internet :

Pour éviter de procrastiner et perdre inutilement votre temps sur internet :

6. Supprimez tous raccourcis ou accès rapides vers vos sites favoris
7. Utilisez le plugin adéquat pour bloquer certains sites pendant vos périodes de travail (cf. fiche ressources)

Périodes d'activité et de repos :

Pour mieux gérer votre capacité de concentration tout au long de la journée :

8. Installez et configurez les applications WorkRave ou Time Out (cf. fiche ressources) afin de borner votre temps d'activité sur l'ordinateur... Et enfin, prévoyez des pauses régulières