

Passez à l'ACT

Tâches à effectuer	Niveau de priorités (1, 2 ou 3)

Décider d'une tâche à effectuer ;

Pouvez-vous décomposer la tâche en morceaux ?

Par quelle tâche (morceau) allez-vous commencer ?

Où, quand, avec qui ?

Quelles distractions extérieures pourraient venir interférer dans l'accomplissement de la tâche ?

Si ces distractions extérieures interfèrent, alors (inscrire comment vous ferez pour les minimiser) :

Quelles sont les prétextes qui surgiront au moment de vous mettre au travail ?

Quels inconforts vont survenir avant ou pendant la tâche ?

La formule de l'action engagée

Je suis prêt à ressentir de

(vos pensées et inconforts : insécurité, ennui, stress...)

pour pouvoir

(tâche à réaliser).

et ainsi m'approcher de mes valeurs reliées aux études comme :

(nommez ce qui est important pour vous)

S'il survient des distractions comme :

Alors, je pourrai :

(moyens comme vous prendrez pour minimiser les distractions).

Afin de demeurer centré sur la tâche, à combien de minutes je fixe mon Pomodoro ?

Minutes : _____

Ateliers Passez à l'ACT dans ses études (F. Dionne)