

Exemple de routine pour structurer une période de travail

1. M'installer dans une pièce calme avec mon matériel.
2. Diminuer les distractions au maximum.
3. Établir ma liste de tâches à faire et la numéroter en ordre de priorité.
 - _____ # _____
 - _____ # _____
 - _____ # _____
4. Regarder l'heure pour chronométrer _____ (minutes) de travail.
5. Commencer sans attendre la tâche no 1 sur ma liste. Segmenter la tâche en étapes au besoin :
 - _____
 - _____
 - _____
6. Prendre une pause de _____ (minutes) au besoin.
7. Poursuivre la tâche no 1 si elle n'est pas terminée ou amorcer la tâche no 2 jusqu'à ce que la période d'étude soit terminée.
8. Réserver quelques minutes à la fin de la routine pour prévoir la prochaine période de travail.
9. Me récompenser !