

AU SECOURS, JE PROCRASTINE !

**PRO
CRA...
QUOI ?**

*La procrastination est la
tendance d'un individu
à postposer une tâche
qu'il n'est pas dans son
intérêt de reporter.*



EST-CE UNE FATALITÉ ?



1

EN PRENDRE CONSCIENCE
ET FAIRE FACE AU PROBLÈME

~~IMPROVISATION~~

ÉTABLIR UN PLAN
D'ACTIONS ADAPTÉ

2



..... TÂCHES PRÉCISES À DÉFINIR

..... PRIORITÉS À FIXER

..... PLANIFICATION RÉALISTE

..... OBJECTIFS ATTEIGNABLES



3

SE METTRE AU TRAVAIL

SE MOTIVER AVEC UN BINÔME

ALLER À LA BIBLIOTHÈQUE OU SALLE D'ÉTUDE

DÉBUTER PAR UNE TÂCHE APPRÉCIÉE
OU + SIMPLE

RÉFLÉCHIR
AUX SOLUTIONS
ADAPTÉES À
VOS BESOINS

RESTER AU TRAVAIL

4



..... METTRE DE CÔTÉ LES DISTRACTEURS

..... DIRE NON AUX TENTATIONS

..... PRÉVENIR SON ENTOURAGE

RETROUVEZ
TOUS LES
CONSEILS EN
VIDÉO

<http://bit.ly/videoprogra>

... ET EN ÊTRE FIER(E) !

POUR PLUS DE CONSEILS, PRENEZ CONTACT AVEC LE SERVICE D'AIDE À LA RÉUSSITE DE VOTRE ÉTABLISSEMENT



www.poleliegelux.be | info@polell.be | 04.366.56.20



<http://bit.ly/sar-uliege>



<http://bit.ly/sar-hech>



<http://bit.ly/sar-hel>



<http://bit.ly/sar-helmo>



<http://bit.ly/sar-henallux>



<http://bit.ly/sar-hepl>



<http://bit.ly/sar-hers>



<http://bit.ly/sar-stluc>



<http://bit.ly/sar-aca>



<http://bit.ly/cons-contact>

PROMOTION SOCIALE

*Renseignez-vous auprès du secrétariat
de votre établissement.*