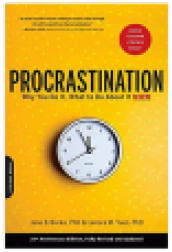
LA PROCRASTINATION : les solutions de J. Burka et L. Yuen

paresse
pas de discipline
caractère faible



objectif comportamental

observable

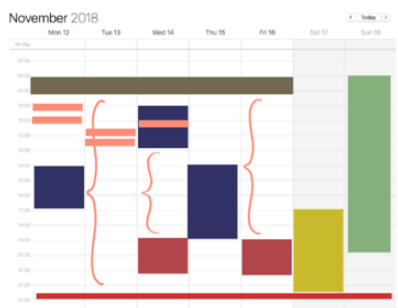
spécifique et concret

petits pas

1er pas < 5 min.

objectif comportamental

planification ≠ procrastination

ce que vous pouvez faire
devriez

non - programmation