



*S'organiser
pour gagner
en efficacité
et en sérénité*

Boîtes à outils

Caroline ABOLIVIER
I CAN FLY CONSEIL
www.icanfly.eu

Notre programme

- Pourquoi vouloir vaincre la procrastination ?
- 8 conseils pour gagner en sérénité :
 - Apprenez à gérer vos tâches
 - La technique du bûcheron
 - Gérez vos interruptions
 - Commencez par avaler un crapaud !
 - Adoptez une tomate italienne
 - Respectez le timing
 - Choisissez votre focus
 - Soyez sympa
- Questions et discussion

La boîte à outils

POUR CRÉER DES TO DO LISTS

- Application **Wunderlist**
- Application **Remember The Milk**



Wunderlist



POUR ORGANISER VOS IDÉES

- Evernote
- Asana
- Trello



POUR ORGANISER VOTRE TEMPS ET VOS TÂCHES

- Google Agenda
- Bullet Journal

Pour programmer des RDV et des réunions :
Calendly <https://calendly.com/fr>

Pour débuter avec un Bullet Journal :
le site du fondateur du concept, Ryder Carroll
<https://bulletjournal.com>

Pour télécharger des printables 2019 :
<https://marionpointcomm.fr/bulletjournal2019/>
Et de nombreux autres choix sur Google

Pour créer des moodboards ou tableaux d'inspiration en ligne :
Pinterest <https://www.pinterest.fr/>



La boîte à outils

POUR ANALYSER VOTRE TEMPS DE TRAVAIL

- Application **Toggl** ou **Rescue Time**

POUR GÉRER VOS CONNEXIONS

- Application **Forest**

POUR GÉRER VOTRE BOÎTE MAIL (GMAIL)

- L'extension **Boomerang** pour Gmail
- L'extension **Inbox Pause** pour Gmail
- La méthode **Inbox Zéro**
- L'application **Spark**

POUR CONSERVER POUR PLUS TARD

- Les outils “chauffe-plat” comme **Pocket**
- **Les favoris** de votre navigateur



RescueTime



La boîte à outils

POUR APPLIQUER LA MÉTHODE POMODORO

- Le minuteur de votre téléphone
- L'application **Brain Focus**
- **PomoDoneApp** pour ordinateurs et navigateurs web
- L'application **Focus10** (pour Windows 10 desktop et mobile)
- ...et de nombreux outils pour mobiles et ordinateurs





Ted de [Tim Urban](#) *Inside the mind of a master procrastinator*

Merci !
A bientôt