

Ma feuille de route

R emplis-la † chaque session de travail !



1 Je définis le temps de ma session de travail

5 min. 10 min. 15 min. 30 min.

2 Je définis ce que je dois faire, et je coche au fur et à mesure

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 J'évalue comment je me sens après cette session de travail



Bien



Au top !



Moyen



Horrié



Épuisé