

QUOTIENT DE PROCRASTINATION

Est-ce que vous avez tendance à procrastiner ou si vous aimez mieux à remettre à plus tard ce qui doit être fait aujourd'hui? Ce qu'il faut savoir, c'est que nous procrastinons tous, à divers degrés, et dans des domaines très différents. Vous pouvez être très efficace dans certains aspects de votre vie et procrastiner dans d'autres aspects. Le problème avec la procrastination, c'est lorsque cette habitude devient en quelque sorte un mode de vie. Alors là, cela peut vraiment avoir plusieurs effets négatifs dans votre vie.

Pour le savoir, faites le test. En quelques minutes seulement, vous serez en mesure de connaître votre quotient de procrastination.




carole thériault
coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925
coach@caroletheriault.com

L'ÉNONCÉ ME DÉCRIT...	beaucoup	assez	un peu	pas du tout
Je trouve habituellement des raisons pour ne pas agir immédiatement sur des tâches difficiles.				
Je sais ce que j'ai à faire, mais je fais fréquemment autre chose.				
J'apporte souvent mes dossiers avec moi, mais je ne les ouvre pas.				
Je travaille mieux sous pression et à la dernière minute.				
Il y a trop d'imprévus qui m'empêchent d'accomplir mes priorités.				
J'évite les réponses franches lorsque je dois prendre une décision déplaisante.				
Je prends des demi-mesures pour éviter ou retarder une action déplaisante ou difficile.				
Je suis trop fatigué, nerveux et préoccupé pour faire les tâches difficiles qui m'attendent.				
J'aime mettre de l'ordre dans mon bureau avant de commencer une tâche difficile.				
J'attends d'avoir l'inspiration avant de commencer un travail, un dossier ou d'appeler un client.				

Plus vous avez identifié de « Me décrit beaucoup », plus vous avez un profil de procrastination élevé. Agissez, car vous risquez de vivre plusieurs conséquences négatives dans différentes sphères de votre vie.

Pour plus d'information ou pour profiter de la séance gratuite d'introduction, communiquez avec moi au 819 682-8925.

Carole Thériault
Coach personnel et professionnel
www.caroletheriault.com
coach@caroletheriault.com