

Découper une grosse tâche

A quoi ça sert ?

Ne plus bloquer devant une tâche qui paraît trop grande.

Le principe

Je transforme une grosse tâche en petites étapes simples, concrètes et dans l'ordre.

La question utile

Quelle est la toute première petite action que je peux faire ?

Exemple

J'ouvre le document et j'écris le titre.



Faire mon exposé



1



Lire le sujet

2



Chercher 3 sources

3



Choisir les informations utiles

4



Faire le plan

5



Préparer le support

6



Relire

7



Répéter à l'oral

A retenir



Quand une tâche paraît énorme, je cherche la prochaine étape.