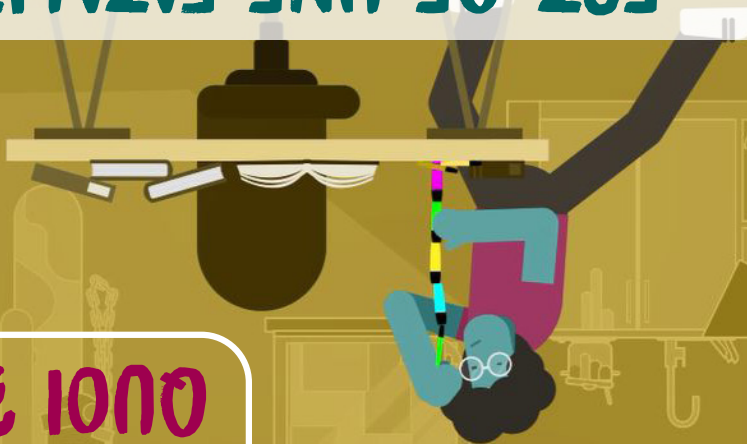


EST-CE UNE FATALITÉ ?



La procrastination est la
tendance d'un individu
à postposer une tâche
qu'il n'est pas dans son
intérêt de reporter.

PRO
GRA...
QUOI ?

AU SECOURS, JE PROCRASTINE !

PÔLE ACADÉMIQUE
LIÈGE-LUXEMBOURG

POUR PLUS DE CONSEILS, PRENEZ CONTACT AVEC
LE SERVICE D'AIDE À LA RÉUSSITE DE VOTRE ÉTABLISSEMENT



PÔLE ACADÉMIQUE
LIÈGE-LUXEMBOURG

www.poleliegelux.be | info@polell.be | 04.366.56.20



<http://bit.ly/sar-uliege>



<http://bit.ly/sar-hech>



<http://bit.ly/sar-hel>



<http://bit.ly/sar-helmo>



<http://bit.ly/sar-henallux>



<http://bit.ly/sar-hepl>



<http://bit.ly/sar-hers>



<http://bit.ly/sar-stluc>



<http://bit.ly/sar-aca>



<http://bit.ly/cons-contact>

PROMOTION SOCIALE

Renseignez-vous auprès du secrétariat
de votre établissement.



1

EN PRENDRE CONSCIENCE
ET FAIRE FACE AU PROBLÈME

~~IMPROVISATION~~

ÉTABLIR UN PLAN
D'ACTIONS ADAPTÉ

2



- TÂCHES PRÉCISES À DÉFINIR
 - PRIORITÉS À FIXER
- PLANIFICATION RÉALISTE
 - OBJECTIFS ATTEIGNABLES



3

SE METTRE AU TRAVAIL

SE MOTIVER AVEC UN BINÔME

ALLER À LA BIBLIOTHÈQUE OU SALLE D'ÉTUDE

DÉBUTER PAR UNE TÂCHE APPRÉCIÉE
OU + SIMPLE

RÉFLÉCHIR
AUX SOLUTIONS
ADAPTÉES À
VOS BESOINS

RESTER AU TRAVAIL

4



- METTRE DE CÔTÉ LES DISTRACTEURS
- DIRE NON AUX TENTATIONS
- PRÉVENIR SON ENTOURAGE

RETROUVEZ
TOUS LES
CONSEILS EN
VIDÉO

<http://bit.ly/videoprogra>

... ET EN ÊTRE FIER(E) !