

# 10 techniques pour vous motiver à travailler

D'après le livre de Bruno Koeltz :  
*Comment ne pas tout remettre au lendemain*

Deux questions avant de  
commencer...



Savez-vous pourquoi vous êtes engagé  
dans les études que vous suivez ?

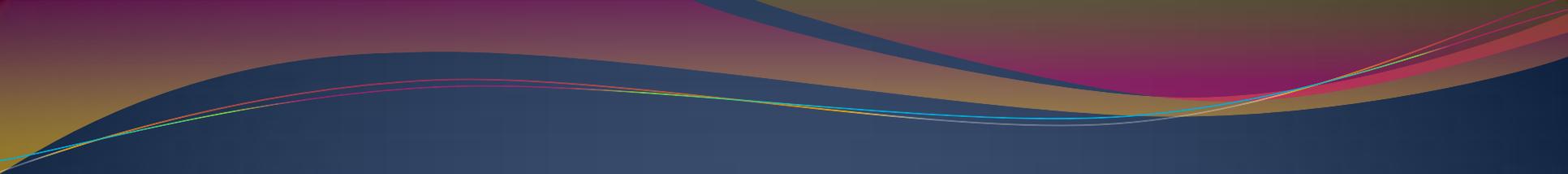


Quel est votre projet ?



Sachez que les techniques suivantes vous seront d'une utilité très limitée si vous n'approfondissez pas les réponses à ces deux questions...





**D'où vient la motivation ?**

# De vos besoins,

# de vos objectifs,





Et surtout...

Du plaisir que vous prenez dans la  
réalisation de votre tâche





**Mais attention !**

Vous ne devez pas attendre d'être motivé pour vous mettre au travail



# Car la motivation vient...

**Du fait de comprendre,**

- Les explications
- Les attendus
- Les objectifs à atteindre
- Les exercices à faire
- Etc.

**et de votre sentiment de  
compétence**

- Confiance en soi
- Réussite
- Gestion de son stress
- Etc.

C'est donc en vous mettant à travailler que vous développerez progressivement votre motivation



# Et maintenant ?

- Vous avez à cœur de vous mettre au travail ?
- Vous êtes déterminé à réussir ?
- Vous avez envie de vous donner les moyens pour ne pas avoir de regrets ?

Avant toute chose :

Laissez tomber  
les bonnes résolutions !



# Pourquoi ?

Parce qu'elles sont bien souvent floues, trop ambitieuses,  
peu motivées et sans plan d'action concret.



# 10 techniques de « mise au travail »

C'est parti !

# 1- Fixez-vous des échéances réalistes



## 2- Fixez-vous des objectifs réalistes



# 3- Identifiez vos starters

A savoir des « tâches préliminaires »

qui vont faciliter votre mise au travail : prendre un café, manger un fruit, ranger votre bureau...



# 4- Faites des « plans de 5 minutes »

Dites-vous que vous n'allez vous mettre à la tâche que 5 minutes, après lesquelles vous pourrez retourner à des activités plus distrayantes.

Dans la plupart des cas, ce pied à l'étrier vous permettra de poursuivre.

Dans le pire des cas, votre calvaire n'aura duré que 5 minutes...



# 5- Travaillez par couche

Pourquoi faudrait-il que vous fassiez tout, tout de suite et parfaitement ?  
Même Bill Gates n'a pas mis en vente un logiciel parfait d'emblée.



## 6- Appliquez la « technique du salami »

Démultipliez les étapes intermédiaires qu'il vous faudra franchir pour atteindre votre but : chaque étape vous paraîtra beaucoup plus accessible.



# 7- Prévoyez des récompenses

Envisagez de vous faire plaisir à chaque progrès ou tâche accomplie.



## 8- Contrôlez les distractions extérieures

Ecarter les sources de distraction et envoyez-vous des signaux (collez des post-it avec des slogans choisis sur vos sources de distraction comme la télévision, le frigo ou le téléphone...),



## 9- Engagez-vous auprès de vos proches

Prenez votre entourage à témoin de votre objectif de changer : envoyez-leur un mail dans lequel vous annoncez votre projet.



# 10- Travaillez en équipe

Associez-vous avec des personnes qui partagent les mêmes objectifs que vous.



# A vous de jouer!

Hélène WEBER

[www.etudier-plus-efficacement.com](http://www.etudier-plus-efficacement.com)