

## Faites-vous du « multitâche allégé » ?

**Il est important de planifier vos interruptions, mais c'est aussi important de planifier les périodes où vous faites du « multitâche ».**

- Déterminez en avance les choses que vous faites durant vos périodes de multitâches au lieu de faire du multitâche de manière réactive.

- Vous vous sentirez moins coupable de faire du multitâche.

- Vous devez être proactif et prévoir vos périodes de multitâche.

**- Faites du « multitâche allégé » de manière CONSCIENTE et PROACTIVE :**

- Lister les tâches que vous pouvez faire « en même temps ».
- Prévoir un bloc de temps dans votre journée pour faire du multitâche (email, Facebook, lecture de blog...)