

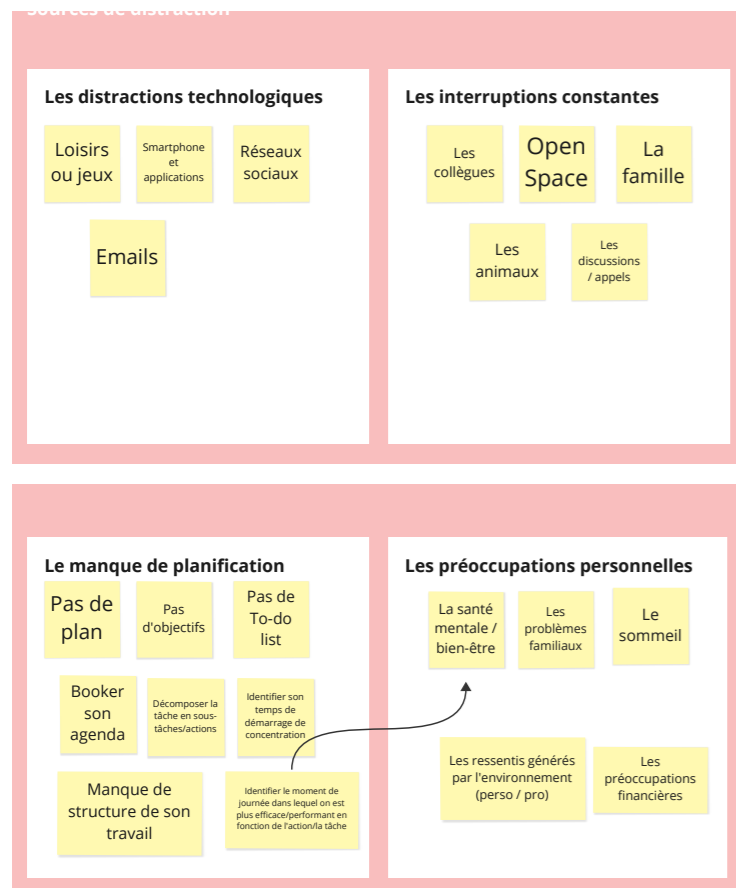
| Efficacité personnelle

Efficacité personnelle :
Produire les effets attendus
(État désiré)

Sentiment d'efficacité personnelle :

Selon Albert Bandura cela correspond à « la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités » ainsi qu'« une croyance relative à ce qu'il peut faire dans diverses situations quelles que soient ses aptitudes ».

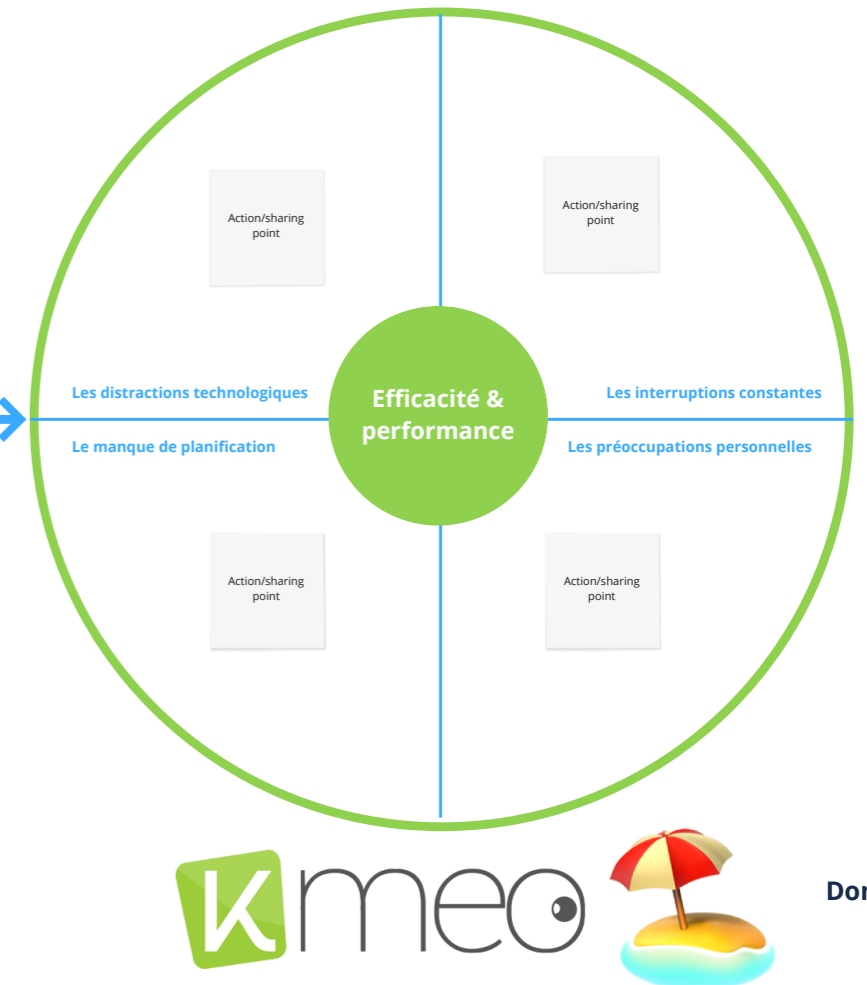
01 Sources de distraction



02 Mise en place d'une stratégie de gestion des distractions



03 Évaluer et ajuster régulièrement son approche

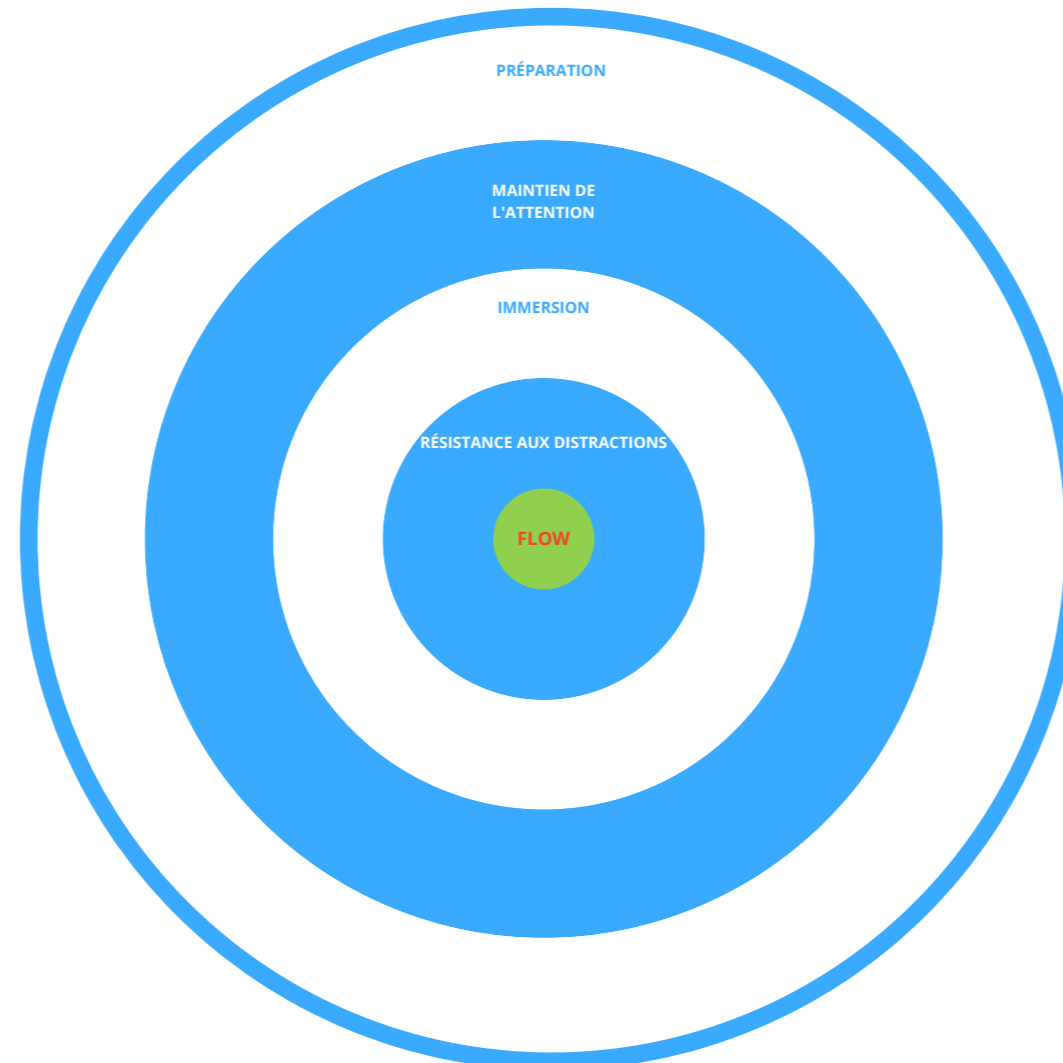


| Mon efficacité personnelle

01 Sources de distraction

| Sources de distraction | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| Les distractions technologiques | Les interruptions constantes |
| | |
| Le manque de planification | Les préoccupations personnelles |
| | |

02 Mise en place d'une stratégie de gestion des distractions



Quels outils ?

03 Évaluer et ajuster régulièrement son approche

