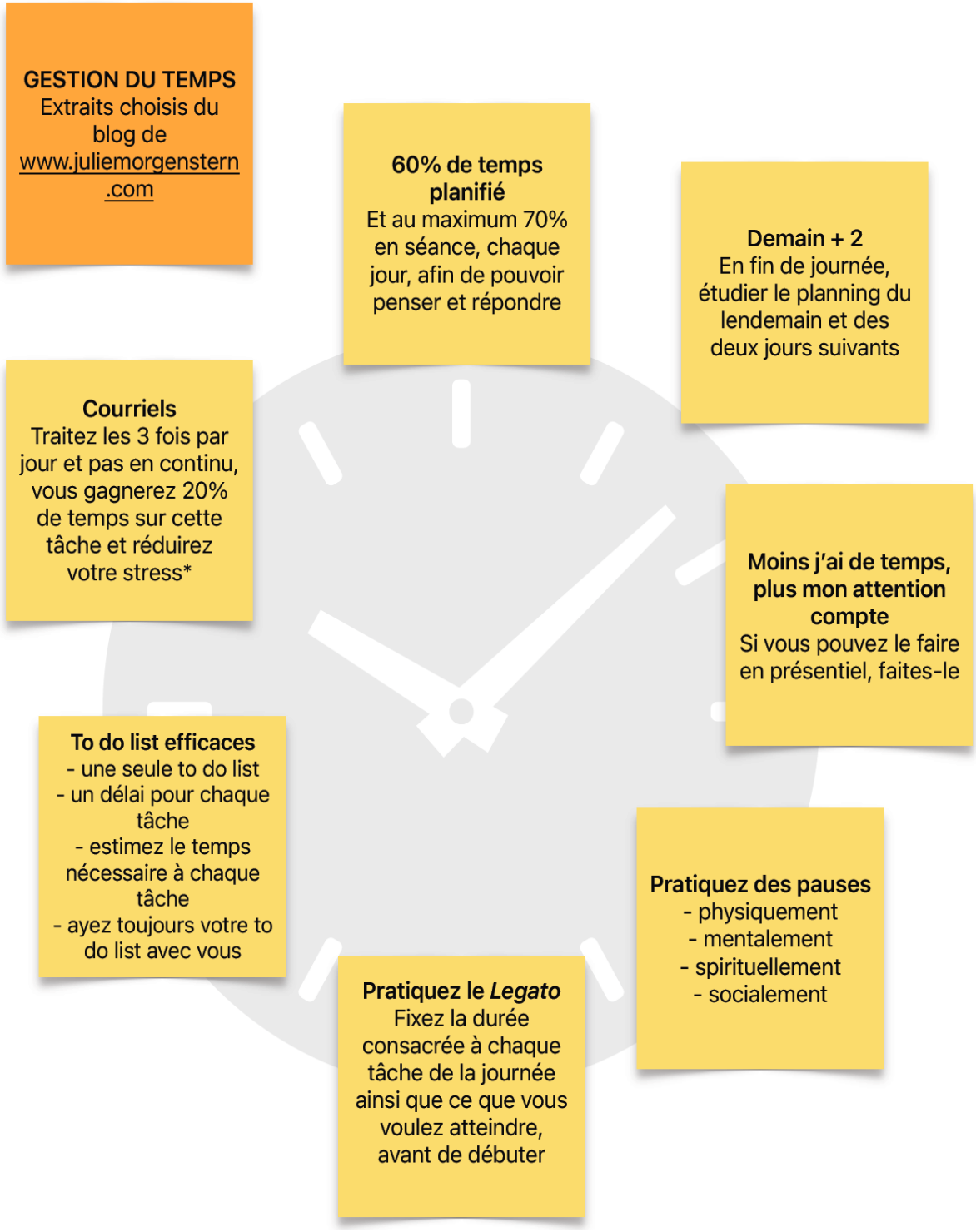
Outils – Gestion du temps 2

Pour mieux gérer votre temps : voici de bonnes pratiques tirées du blog de Julie Morgenstern (www.juliemorgenstern.com).



Référence

*Kostadin Kushlev & Elizabeth W.Dunn, 2015. Checking email less frequently reduces stress. Computers in Human Behavior 43: 220-228.