

LOI D'ILLICH

« Au-delà d'une certaine durée, le temps investi devient moins productif voire contre-productif. »

Solutions

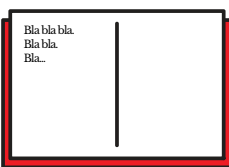

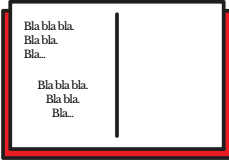

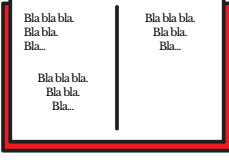

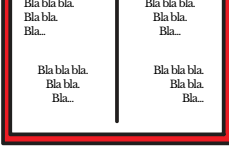

Comment augmenter sa **productivité** ?

- S'accorder des pauses.
 - Utiliser un minuteur pour s'assurer de respecter le temps planifié sans avoir à s'en préoccuper.
- Fragmenter les travaux et l'étude à effectuer.

Essayer la technique POMODORO pour augmenter sa productivité

Matériel requis pour appliquer la technique POMODORO :

- **Minuterie**
- **Plan ou liste** indiquant les tâches à réaliser ainsi que l'ordre dans lequel les effectuer.

	Durée	Tâches
	25 minutes de travail	
	5 minutes de pause	
	25 minutes de travail	
	5 minutes de pause	
	25 minutes de travail	
	5 minutes de pause	
	25 minutes de travail	
	30 minutes de pause	

Autre proposition de division du temps

Il est aussi possible de diviser son temps de manière à faire 50 minutes de travail pour 10 minutes de pause. Cette séquence peut se faire trois fois de suite et être suivie d'une pause d'une heure.

