

Gérer et organiser son temps

Applications numériques



Pictalk

Organisation avec pictogrammes. Facilite la compréhension.

- Tâches illustrées
 - Étapes claires
- ⇒ Version gratuite ou payante.



Forest

Application pour aider à se concentrer.

- Un arbre pousse pendant le travail
 - Il meurt si on quitte l'application
- ⇒ Version gratuite ou payante.



Habitica

Application d'organisation ludique. Rend l'organisation amusante.

- Tâches sous forme de jeu
 - Récompenses motivantes
- ⇒ Version gratuite ou payante.



Todoist

Application pour créer et organiser ses tâches. Aide à structurer le quotidien.

- Projets, priorité, dates
 - Rappels utiles
- ⇒ Version gratuite ou payante.

Gérer et organiser son temps

Outils visuels et manipulables

Minuteur avec décompte visuel



Outil montrant le temps qui passe. Aide à se concentrer et à s'arrêter au bon moment.

- Temps visible
 - Rappel sonore de fin
- ➔ Prix : 15 à 20 € selon les modèles.

Planning / tableau effaçable



Organisation du temps manipulable, magnétique ou adhésif. Facilite l'anticipation et la clarté.

- Journalier, hebdomadaire, mensuel
 - Aimants visuels, feutres effaçables
- ➔ Prix : De 15 à 30 € selon les modèles.

Tableau Tâches



Tâches très visuelles et motivantes. Aide à structurer les routines.

- Boutons à glisser pour cocher les tâches
 - Effaçable, à poser sur son bureau.
- ➔ Prix : Environ 30 € selon les modèles.

