

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.

