# MES CARTES MENTALES

## méthodologie

# COMMENT RESTER CONCENTRÉ QUAND ON RÉVISE ?

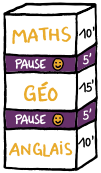
## ÉVITER LES DISTRACTIONS

- Couper les **NOTIFICATIONS**
- Mettre en **MODE AVION**
- Dire qu'on ne veut pas être **DÉRANGÉ**

## TRAVAILLER DANS UN ESPACE CALME

- Ranger son **BUREAU**
- Éloigner les **ÉCRANS INUTILES**
- Choisir un endroit **SANS PASSAGE**
- Préparer son **MATÉRIEL** avant de commencer

## FRACTIONNER LES TEMPS DE TRAVAIL




- Diviser le travail en **PETITES ÉTAPES**
- méthode Pomodoro
  - Alterner séance de travail (25 min. max.) et temps de pause (5 min.)
- Ne pas tout faire d'un **COUP**

## DÉFINIR UN OBJECTIF CLAIR

- Savoir ce que l'on **DOIT FAIRE**

- Utiliser une **TO-DO LIST** ou un **MINUTEUR**

- **COCHER** au fur et à mesure