

LE FOCUS

On sait que tu n'as pas toujours facile à rester concentré.e devant ton PC entre les notifs Insta, Facebook, Tik Tok ou des vidéos de ton youtuber préféré.

Voici donc 2 outils pour rester concentré.e :

FOREST - RESTER CONCENTRÉ

Avec cette appli, disponible sur smartphone et PC, tu évites de te perdre dans l'univers d'internet.

Forest t'empêche d'utiliser ton téléphone ou certaines pages web de ton pc en plantant virtuellement un arbre. Plus tu en plantes, plus tu gagnes de points. Si tu visites une page que tu ne pouvais pas visiter, ton arbre se fanera et mourra.

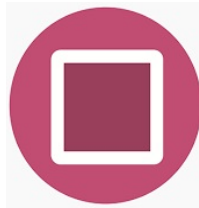
Il est évidemment possible de sélectionner les pages web et appli qui ne feront pas mourir ton arbre.

Et petit plus : en utilisant l'appli, tu plantes aussi de vrais arbres dans la nature.

POMODONEAPP

Grace à cet outil, tu peux programmer des temps de concentration intenses. Il s'agit en fait d'un timer que tu fixes au temps que tu souhaites (idéalement 25 minutes).

Pendant ces 25 minutes, tu ne fais que travailler, rien d'autre.



Tu te sens concerné.e par l'un de ces points ? Contacte la cellule inclusion : inclusion.promsoc@gmail.com



Prends rendez-vous

OPTIMISE TES APPRENTISSAGES A L'AIDE DE CES APP'

Tu trouveras dans cette brochure une série d'outils qui faciliteront ton travail pour tes prochaines sessions d'apprentissage.

POURQUOI CETTE BROCHURE ?

Ce dépliant est destiné aux étudiant.e.s présentant principalement des difficultés attentionnelles. En plus de ces difficultés, ces étudiant.e.s peuvent présenter un déficit en planification et en gestion de double tâches. Ces applications ont donc pour but de faciliter l'organisation du travail des étudiant.e.s que cela soit en distanciel ou en présentiel.

LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Le travail en équipe n'est pas toujours une mince affaire ! Pour t'aider à gérer tes travaux de groupes voici 3 outils qui faciliteront ton quotidien et celui de ton équipe :



TRELLO

Avec ce petit bijou, fini de savoir qui fait quoi et pour quand.

Tu crées un projet avec ton équipe, assignes des tâches, réalises des checks listes, indiques ce qui est à faire, en cours de réalisation ou terminé, ...

GOOGLE DRIVE

Google drive bénéficie d'un panel d'outils collaboratifs comme Google Doc, Sheets, Slides, ...



Ces applications te permettent de travailler en équipe de différentes manières en fonction de tes besoins.



MICROSOFT TEAMS

Il s'agit là de l'incontournable du travail en équipe pour les cours en distanciel.

L'avantage de cet outil c'est que tu travailles peut être déjà avec pour suivre tes cours. Alors pourquoi ne pas créer toi-même ton équipe afin de bénéficier des outils que cette application met à ta disposition ?

LES PLANIFICATEURS DE TÂCHES

Trop de choses à penser en ce moment ? Voici donc 3 outils qui te permettront de mieux organiser ton travail depuis ton PC et smartphone :

TODOIST



Avec cette appli, tu as la possibilité de planifier tout ce que tu dois faire sous la forme de projets dans lesquels tu planifies des tâches à réaliser.

Un guide est mis à ta disposition pour prendre en main cette application.

GOOGLE KEEP

Plus simple d'utilisation avec quelques fonctionnalités en moins mais il reste un excellent planificateur de tâches sous la forme de post-it.



Lorsque tu planifies une tâche, tu reçois une notification t'indiquant ce que tu avais prévu de faire.



GOOGLE AGENDA

Google Agenda ressemble un peu à Google Keep sauf qu'il permet une meilleure visualisation des tâches à réaliser.

Avec Google Agenda, tu indiques tes devoirs, tes interro et autres réjouissances. Tu peux aussi planifier tes temps d'étude et de détente sur Netflix.