

# CONCENTROMÈTRE

---

Un outil pour gérer ma concentration



Zone de travail

Zone de gestion

Zone de pause

## Comment utiliser le concentrromètre ?

**Colle le CONCENTROMÈTRE et la feuille MOYENS DE GESTION dos à dos.**

1. Mesure ta concentration, de temps à autre, lorsque tu travailles.
2. Colorie, avec un marqueur effaçable, le niveau de ta concentration (ajoute ou efface).
3. TRAVAILLE, GÈRE ta concentration ou prend une PAUSE selon le niveau de celle-ci.
4. Prépare une liste de stratégies favorisant TA concentration et à laquelle tu pourras te référer pour choisir un moyen de gestion lorsque tu en auras besoin.
5. Lorsque tu seras habile, tu pourras simplement visualiser ton concentrromètre pour t'aider à te concentrer.

Avez vous  
vu la video du  
concentromètre ?



# Moyens de gestion

---

pour ma concentration

