Projet et Gestion du Temps : Loi d’ILLICH

LOI D’ILLICH : **ACCORDEZ VOUS DES PAUSES !**

« Au delà d’un certain seuil , l efficacité du temps passé décroit «

Penseur autrichien décédé en 2002,Ivan Illich était une figure de la contestation du capitalisme.Il a formulé les effets pervers du progrès technique et a énoncé la loi des rendements décroissants: au delà d’une certaine durée , on devient moins productif,voire contre productif !

- Le temps de concentration optimal est de 45 minutes, nous devons donc accepter nos propres limites et prendre des pauses lorsqu’on le dépasse.
- En cas de baisse de régime, pensez à changer d’activité pour retrouver de l’efficacité

En Fichier joint une carte heuristique qui résume **Les Huit Lois du Temps**