

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 décroît »

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](#)