

Organisation du travail

Objectif

- comment planifier
effectivement

Mechanique cerebrale

Objectif different

- toi → epanouissement
personel
- cerveau → survie a moindre
cout energetique

Cerveau: fort pour oublier
pour garder de l'energie

As donc 2 differente
memoires:

long et court term

On ne peut pas compter sur
le court term. Focus sur le
long term:

- eviter multitasking
- repetition
- personnalisation