

OUTILS NUMÉRIQUES PERMETTANT DE MIEUX CONCILIER VIE "PRO" ET VIE "PERSO"

Pour prioriser ses tâches

 **Trello**

 **todoist**

 **asana**

Ces applications vous aideront à organiser vos tâches professionnelles et personnelles, à établir des priorités et suivre votre progression.

Pour cadrer ses rdv perso/pro et éviter les conflits de planification

 **RescueTime**

toggl track

 **clockify**

Ces applications vous permettront de suivre le temps passé sur vos différentes tâches et activités et ainsi d'identifier les domaines qui peuvent être améliorés.

Pour vous aider à gérer votre stress

 **InsightTimer**

 **headspace**



Ces applications vous accompagnent dans la pratique de la méditation et de la pleine conscience.