



Bonjour,

Imaginez une gestion du temps qui **maximise la concentration de vos étudiants** tout en préservant leur énergie (et la vôtre !). La solution réside peut-être dans la **Technique Pomodoro**, créée par Francesco Cirillo dans les années 80. Cette approche divise vos cours en segments de 25 minutes, suivis de courtes pauses.

**25 minutes** de travail, **5 minutes** de pause, **25 minutes** de travail... et on répète !

Bien que cette technique soit plus couramment utilisée dans un contexte professionnel, un professeur canadien a tenté l'expérience d'**adapter la technique Pomodoro pour une classe d'étudiants**. La technique Pomodoro s'est avérée bénéfique pour tous les participants, y compris l'enseignant lui-même !

Seriez-vous prêt à tenter cette expérience à Carrel ?

[Je découvre toute l'histoire](#)

En vous inspirant de l'expérience de ce professeur canadien, si vous envisagez de **reproduire cette méthode avec vos étudiants**, nous vous suggérons le minuteur Pomodoro, un outil extrêmement simple d'utilisation permettant de régler des minuteurs à des intervalles de 25 minutes.

Une autre option serait d'**encourager vos étudiants à tester cette technique à la maison**. Pour les motiver, ils peuvent télécharger l'application [Forest](#), qui offre la possibilité de faire pousser des arbres virtuels à chaque moment de concentration.

[Je teste le minuteur Pomodoro](#)

Enfin, **nous savons que vous ne cessez de vous améliorer !**

Aussi, dans le cadre de **votre obligation de formation continue**, nous vous suggérons la participation à certains webinaires (gratuits). Cette newsletter met en lumière plusieurs thèmes, que vous pouvez découvrir ci-dessous.

N'oubliez pas de nous **FOURNIR LA CONFIRMATION** de votre inscription si vous suivez un webinaire ou une formation de votre choix ! En effet, nous reviendrons prochainement vers vous dans le cadre de l'audit Qualiopi qui approche 😊 (vous devrez justifier de l'actualisation de vos compétences).



## **LinkedIn au service de votre business : étape par étape vers le succès !**

Mardi 16 janvier à 12h30 — Durée : 1h

[Je m'inscris](#)



## **Les tendances de fond du secteur de la distribution : NRF 2024, le débrief**

Mardi 23 janvier à 11h30 — Durée : 1h

[Je m'inscris](#)



## **Festival de l'Apprendre : Et si la formation rimait avec émotion ?**

Mercredi 24 janvier à 11h — Durée : 1h

[Je m'inscris](#)



## **Atelier Pratique & Déclics : Découvrons Canvas**

Vendredi 26 janvier à 11h — Durée : 1h

[Je m'inscris](#)



## **ChatGPT : comment éviter la tricherie et tirer profit de l'outil en enseignement supérieur ?**

Mercredi 31 janvier à 17h30 (heure Paris) — Durée : 1h30

[Je m'inscris](#)

C'est tout pour aujourd'hui ! Nous espérons que cette newsletter vous sera utile dans votre pratique pédagogique. N'hésitez pas à partager votre expérience avec nous !

Cordialement,

L'équipe Ingénierie Pédagogie

---

## Centre de formation Carrel

119, rue Boileau, 69006, LYON

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter pédagogie.

Avez-vous trouvé cette newsletter utile ? Faites-le nous savoir en répondant à ce courriel.

