

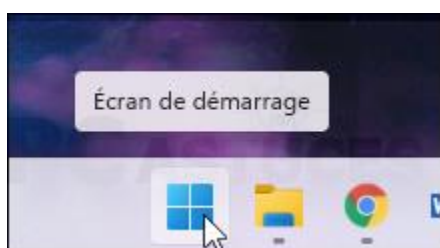
Améliorer sa productivité avec les sessions de concentration - Windows 11

Par **Clément JOATHON**

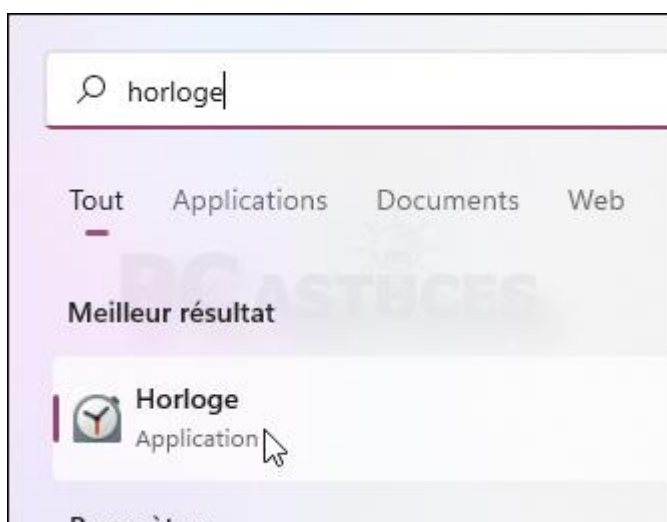
Dernière mise à jour : **14/12/2021**

La nouvelle Horloge de Windows 11 comporte un outil de productivité qui va vous permettre de mettre en place des sessions de concentration d'au moins 30 minutes. Ces sessions vont vous aider à rester concentré dans votre travail en vous fixant des objectifs quotidiens. Pour les séances de plus de 45 minutes, une pause de 5 minutes vous sera autorisée à la moitié de la séance.

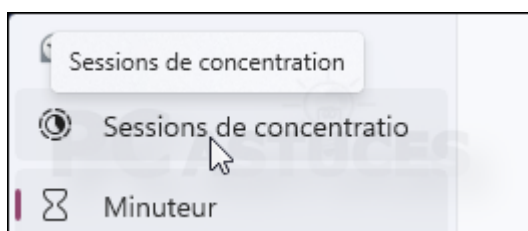
1. Cliquez sur le bouton **Démarrer**.



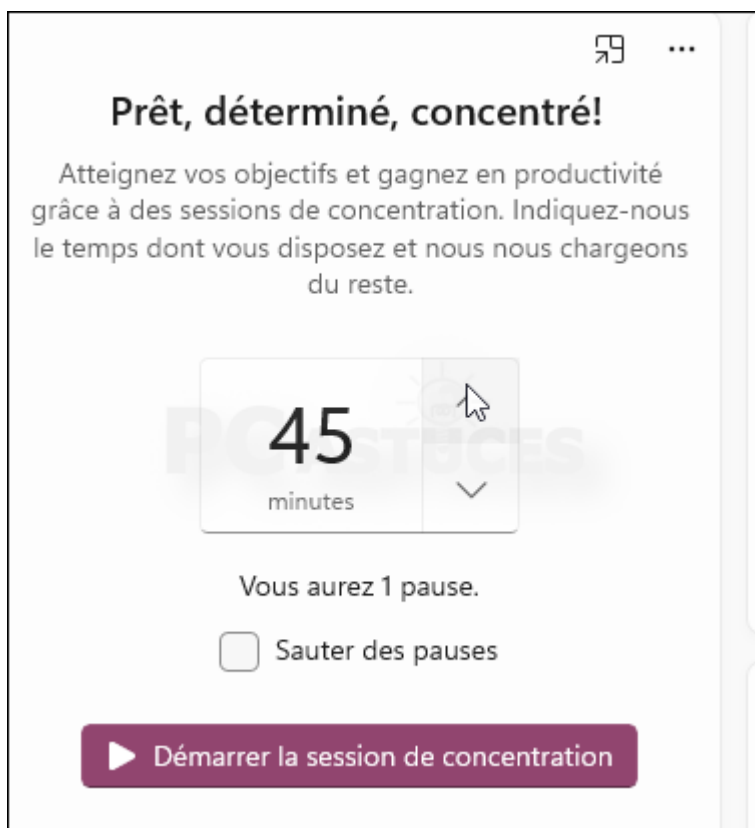
2. Saisissez **Horloge** et cliquez ouvrez l'application **Horloge**.



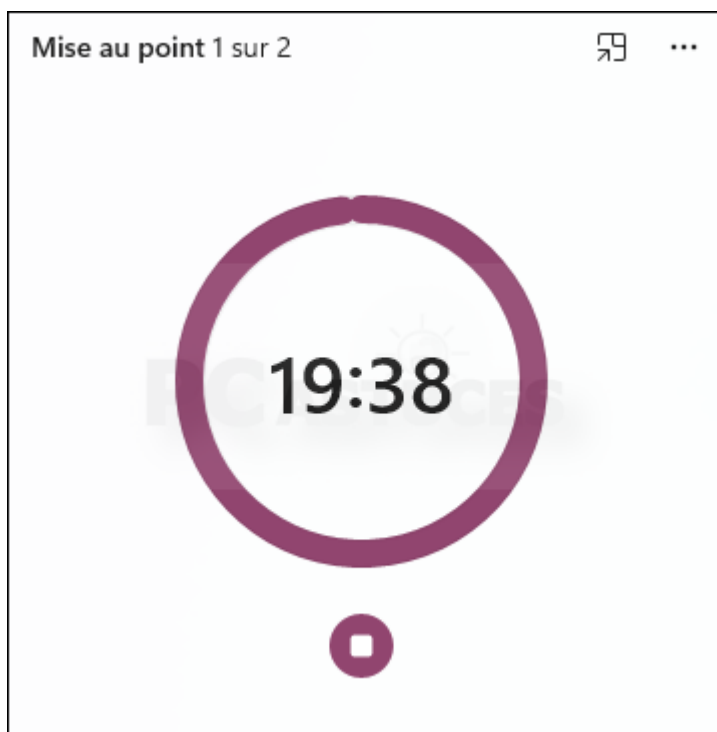
3. Dans la colonne de gauche, cliquez sur **Sessions de concentration**.



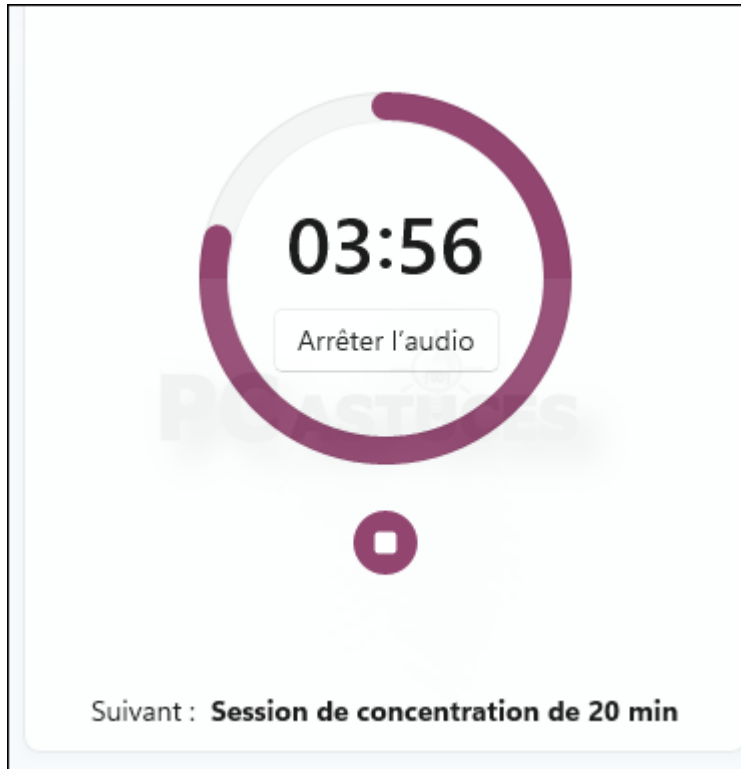
4. Choisissez une durée pour votre session. Au-delà de 45 minutes, une ou plusieurs pauses de 5 minutes seront appliquées au milieu de la session. Cliquez alors sur le bouton **Démarrer la session de concentration**.



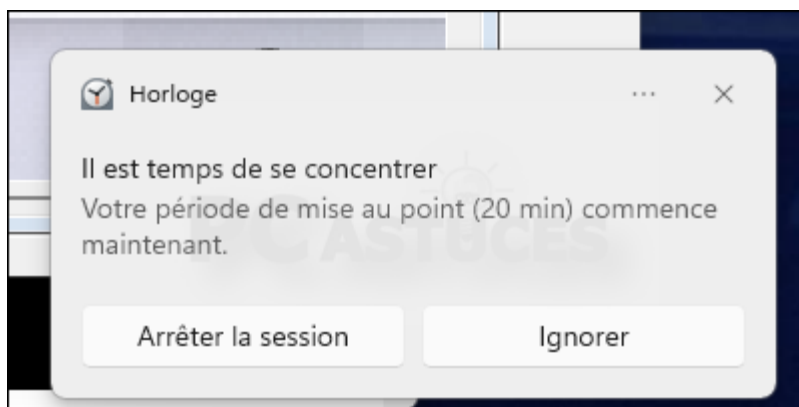
5. Un compte à rebours commence. Vous pouvez travailler.



6. Arrêtez de travailler lorsque c'est le moment de la pause et reprenez ensuite jusqu'à la fin de la session.

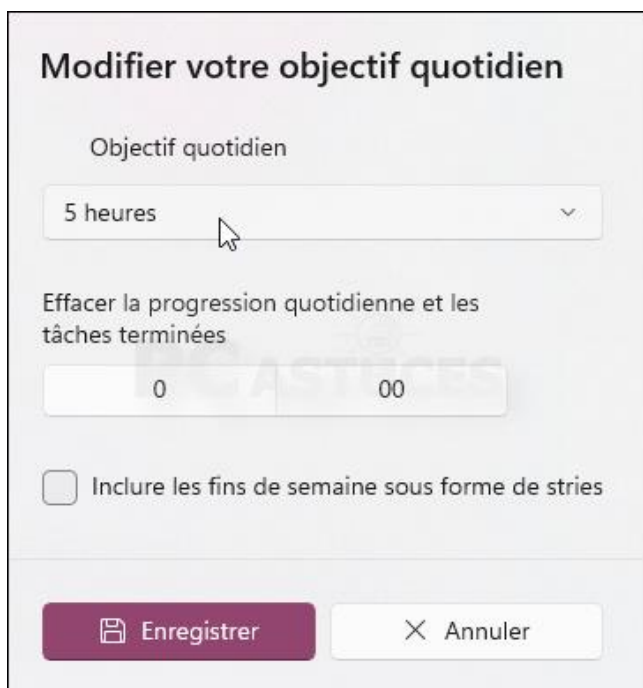


- 7. Une notification vous indiquera le moment de reprendre le travail.



- 8. Un son est joué lorsque la session est terminée.

9. Dans la zone **Progrès quotidien**, vous pouvez vous fixer des objectifs de travail quotidien.



Modifier votre objectif quotidien

Objectif quotidien

5 heures

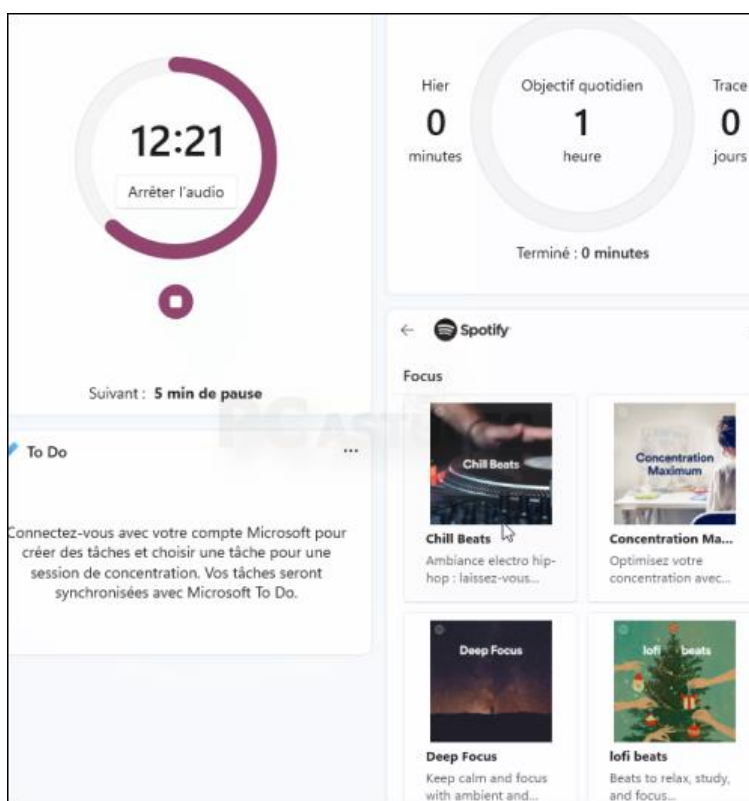
Effacer la progression quotidienne et les tâches terminées

0 00

Inclure les fins de semaine sous forme de stries

Enregistrer Annuler

10. En cliquant sur le bouton ... puis sur **Afficher les paramètres**, vous pourrez lier l'application à Spotify : vous aurez accès à des playlists dédiées au focus et la musique jouée s'arrêtera lorsque la session se finira.



12:21
Arrêter l'audio

Suivant : 5 min de pause

To Do

Connectez-vous avec votre compte Microsoft pour créer des tâches et choisir une tâche pour une session de concentration. Vos tâches seront synchronisées avec Microsoft To Do.

Hier 0 minutes

Objectif quotidien 1 heure

Trace 0 jours

Terminé : 0 minutes

Spotify

Focus

Chill Beats
Ambiance electro hip-hop : laissez-vous...

Concentration Maximum
Optimisez votre concentration avec...

Deep Focus
Keep calm and focus with ambient and...

lofi beats
Beats to relax, study, and focus...

11. Pour le moment, l'application ne bloque pas les notifications des autres applications lorsque vous êtes dans une session de concentration. Vous devrez le faire manuellement dans les paramètres Windows.

Pour aller plus loin

Des remarques, des questions ? Fiche mise à jour et commentaires disponibles en ligne sur PC Astuces à l'adresse suivante :



<https://www.pcastuces.com/pratique/astuces/6489.htm>

Conditions d'utilisation

Ce document peut librement être utilisé à but informatif dans un cadre personnel, scolaire ou associatif. Toute autre utilisation, notamment commerciale est interdite. Il ne peut pas être modifié, vendu, ni distribué ailleurs que sur PC Astuces.

À propos

PC Astuces est un site d'entraide informatique **entièrement gratuit**.

- Des milliers d'astuces et de guides pratiques détaillés pas à pas.
- Téléchargez gratuitement des logiciels et des applications testées par nos soins.
- Personnalisez votre Bureau avec des milliers de fonds d'écran.
- Tous les jours, une newsletter par email avec du contenu inédit.
- Un problème ? Posez vos questions sur notre Forum et obtenez rapidement des solutions efficaces.

<https://www.pcastuces.com>