

Devenez performant : sortez de la zone grise

Combien de temps maximum pouvez-vous passer sans regarder vos emails ? Quelle est la dernière fois que vous avez travaillé pendant 90 minutes sans aucune interruption ?

- La zone grise, c'est l'état mental dans lequel la plupart d'entre nous vivons. C'est lorsque vous travailler sur plusieurs choses en même temps, lorsque vous vous inquiétez, lorsque vous faites une chose puis une autre...

- Lorsque vous êtes dans la zone grise vous n'êtes pas performant. Quand votre attention s'étend sur plusieurs choses en même temps vous n'êtes pas performant. Et vous n'êtes pas concentré à 100% sur une tâche.

- Sortir de la zone grise, vous demande de gérer votre attention et votre concentration.

- Dans la zone grise → peu de résultat, pas de plaisir

- Sortez de la zone grise !

- Eliminez les distractions interne et externe.

- Planifiez vos interruptions

- Prévoir 1h/jour pour répondre aux emails ou au téléphone.
- Par exemple de 11H à 12H.
- Cela va « programmer » les autres pour vous interrompre seulement entre 11H et 12H
- Cela montre que votre temps est précieux