

GUIDE HAUTE À LA SOLICITATION NUMÉRIQUE

INFOSITÉ

Gem & inovallée

16 JAN

COMMENT GÉRER
SA
CHARGE MENTALE ?

INJONCTION IMMÉDIATÉ
MULTI-TÂCHE



CÉCITÉ
AU
CHANGEMENT

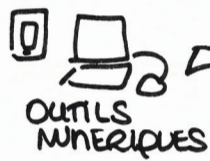


1 CAPACITÉ LIMITÉE
À UN INSTANT
DONNÉ...

... ON NE PEUT PAS TOUT
FAIRE EN 11 TEMPS

COGNITIF.
CONCENTRATION
MEMOIRE
COORDINATION

PSYCHIQUE
STRESS
FATIGUE
ANXIÉTÉ W



OUTILS
NUMÉRIQUES

ON PENSAIT...
PERFORMANCE
TRAVAILLER
MEILLEUR

MAIS...
BAISSE PERF
STRESS. BURNOUT

1 ÊTRE
MODESTE

4-5 CHOSES
à l'esprit,
pas plus !

INTERRUPTION
↓
-30%
PERF

CAROLINE
CUNY

STRATÉGIES VERTUEUSES

ORGA

- JE RÉCONOMISE
J'AUTOMATISE LE PLUS POSSIBLE !
- JE CONSERVE UNE
GLOBALE
LE REGROUPEMENT FACILITE
LA MÉTÉORISATION ex: 06.61...
- JE REGROUPE LES INFOS
en ÉLÉMENTS COHÉRENTS
POUR MOI
- J'Y VAIS PAS à PAS, par
PETITES ÉTAPES

ORGANISATION

CONCENTRATION / INTERRUPTIONS

MODULATIONS % CAPACITÉS

CONCENTRATION

MODULATIONS

JE LIMITE / SUPPRIME
LES INTERRUPTIONS

JE SÉLECTIONNE
EN CONSCIENCE LES
INFOS à TRAITER
URGENT ? avant
quelle heure ? PI ?

ANAL ≠ PAR
CIBLÉ ?

JE PRATIQUÉ
L'ART DU
COMPARONIS

TOO MUCH
LE DISE

PAUSES...
PAS
NUMÉRIQUES

JE LUTTE
CONTRE LA
CULTURE DE /
L'IMMÉDIATÉ



PAUSE

DÉCONCENTRATION...
IL FAUT FAIRE
SOUFFLER LE CERVEAU

RÉSULTATS



CHARGE !	MOYENNE	CHARGE !	URGENCES	INTÉRIEURE	PERIC REFAI TAI
CHARGÉ ! -		CHARGÉ ! +	Debug en direct mail avec punition urgente / instantanée	ACTIVITÉS TRES COMPLEXES NE PAS ÊTRE INTÉRIEURE	
HYPERMENTAL ENERGY 000		multitask complexité élevée			
SIESTE FLASH					

L'ÉTUDE

- SITUATIONS SURCHARGE
MENTALE
- MESURE DE LA SURCHARGE
- PRECONISATION

avec GAËL ALAÏN

QUELLE LATENCE EN FO
DE NOUVEAU INTERRUPTION ?

33 PARTICIPANTS

≠ ENTREPRISES
≠ FONCTIONS

ACTIVITÉ +
W

DEPLACENT
CURSEUR

Clic permet de
au centre



HYPERMENTAL
ENERGY
000

SIESTE
FLASH