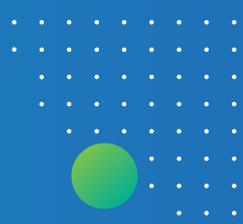


SUMMER CAMP

Doper sa concentration





Les bonnes pratiques pour doper sa concentration

"Concentrer vos pensées sur la chose en particulier qui vous intéresse le plus, et les idées viendront en abondance et ouvriront la porte à une douzaine de façon d'atteindre votre objectif" affirmait Robert Collier.

De nos jours, votre concentration est mise à rude épreuve de par les sollicitations de vos emails, les notifications des réseaux sociaux et les interruptions de vos collègues : tous vous invitent à la distraction.

Vous vous demandez s'il est encore possible de retrouver votre concentration après une dissipation... Oui, avec un certain exercice, il est possible de ramener votre cerveau à la concentration.

Mais comment faire le vide dans votre tête, mobiliser vos neurones et votre énergie pour rester concentrer ?

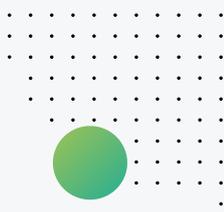
Personne n'est pareil ! Si certains peuvent travailler dans le bruit, d'autres préfèrent travailler dans le silence absolu.

Pour être efficace, il est essentiel de rester concentré sur vos activités. Mais comment y parvenir ? Il est indispensable de se pencher sur certaines de vos habitudes pour déterminer ces zones d'ombre qui entravent votre concentration et ainsi extirper cette pathologie des temps modernes. Alors, quelles sont les origines de notre perte de concentration et quelles sont les techniques à maîtriser ?

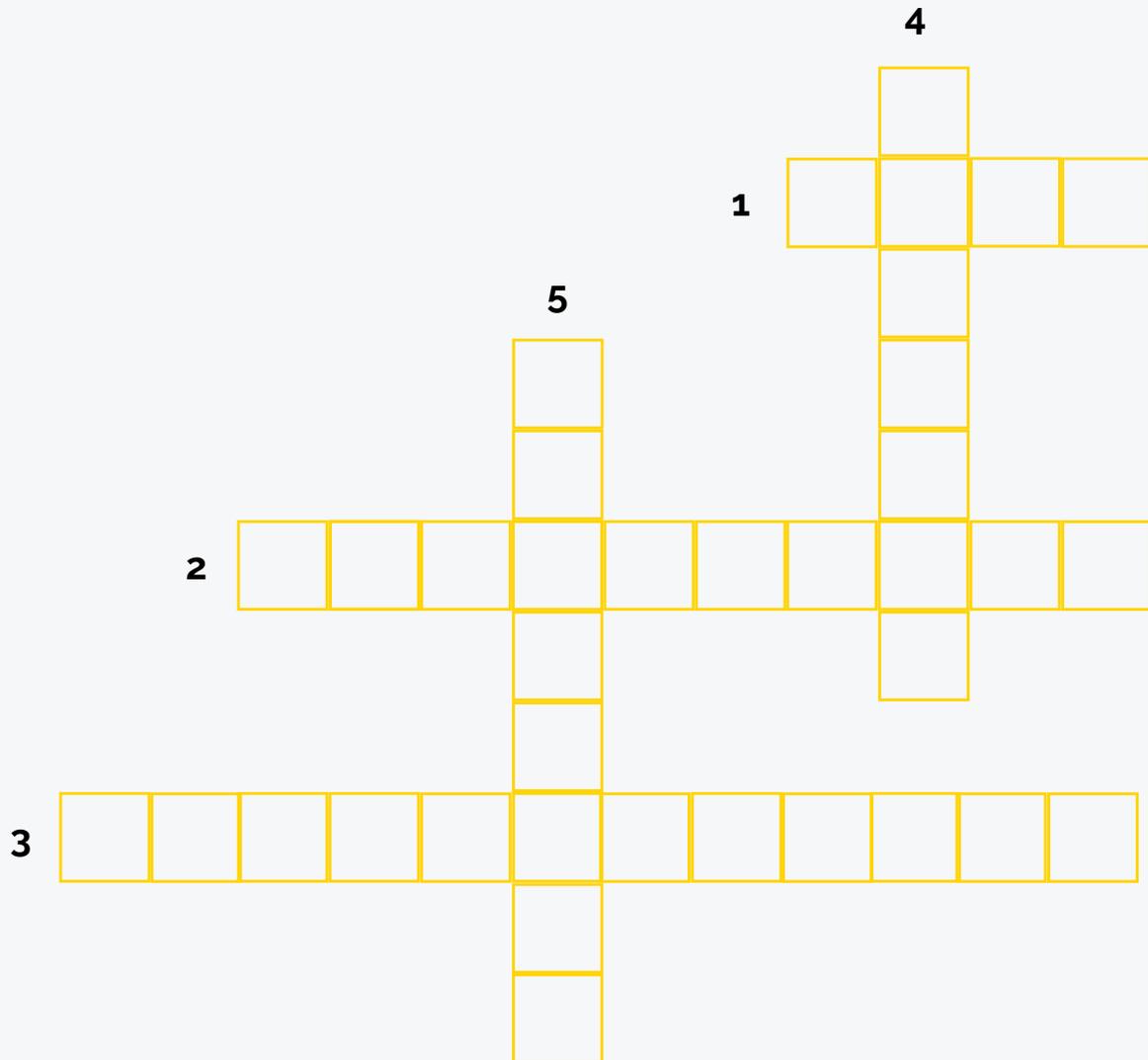
Cette sélection vous offre les éléments clés permettant d'atteindre un état de productivité dans vos différentes tâches. Découvrez comment améliorer vos facultés de cognition, de créativité et d'apprentissage. Bonne initiation !



Mots croisés



Retrouvez tous les mots de la grille à l'aide des définitions données en bas de page.



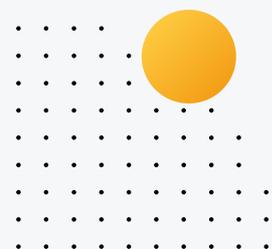
Horizontal

1. Mot utilisé par les sportifs pour définir un état de productivité maximale.
2. Technique utilisée pour faire le vide de ses émotions.
3. Elles peuvent être numériques ou humaines et gênent la concentration.

Vertical

4. Facteur affectant la concentration si il n'est pas réparateur.
5. Approche de deepwork ponctuelle et à court terme

Les réponses ici : 1. Zone 2. Méditation 3. Distractions 4. Distractions 5. Sommeil





Maîtriser l'art de la concentration

En bref...

Dans le monde moderne, la concentration est devenue une "denrée rare". De nombreuses sollicitations, numériques ou humaines impactent votre concentration. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des techniques pour reprendre le contrôle de votre attention, notamment le deepwork.

Fini les pertes de temps, les incompréhensions et oublis, à vous le travail de qualité ! Il est donc nécessaire de reprendre le contrôle sur votre environnement et organisation du travail, mais aussi sur votre bien-être !

Le Deep Work : au travail !

Travailler intensément tout en gardant efficacité et motivation dans le temps : le rêve ! C'est possible avec le DeepWork, qui permet d'atteindre le summum de la productivité : l'état de flow. L'astuce ? L'absence de toutes distractions (téléphone, mail, collègue...). Essayez, modulez et testez à nouveau pour trouver votre cadre idéal.

Les clés d'une bonne préparation

Une séance de DeepWork ne s'improvise pas ! Trois éléments sont à prédéfinir :

- une priorité, un objectif, une tâche : donnez du sens à votre session de travail et évitez de vous éparpiller ;
- une limite de temps : inscrivez la session dans votre agenda ;
- un espace de travail dédié, bien éclairé, au calme

Aussi n'oubliez pas de prévenir votre entourage, famille ou collègues !

Au top de votre forme

Avant de commencer, faites le point sur vos émotions et évacuez-les afin que votre cerveau soit pleinement disponible.

Si vous bloquez, rien de plus simple : faites une pause !

Enfin, quotidiennement, ne négligez pas votre sommeil, votre alimentation, votre activité physique, car ils ont aussi un impact sur votre efficacité mentale.

