

CONCENTRATION

Etude et solutions techniques



« 50 - 70% des collaborateurs sont régulièrement dérangés dans leur concentration »

Checklist

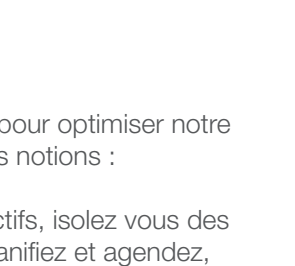
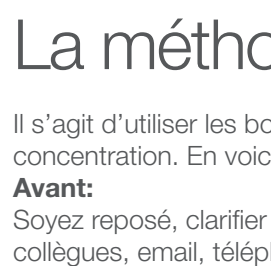
Pouvez-vous facilement vous isoler pour travailler ?

L'organisation de vos locaux vous permet-elle de gérer le bruit ?

Les canaux de circulation sont-ils correctement dissociés des espaces de concentration ?

Les postes de travail sont-ils adaptés à un travail concentré ?

Pensez-vous qu'être formé sur les méthodes de concentration serait un plus ?



Quelques notions

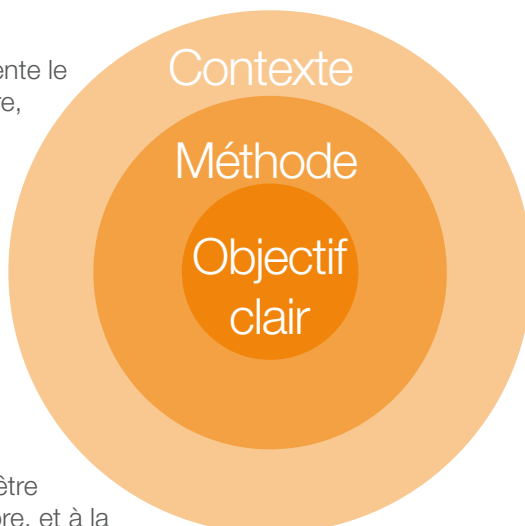
La concentration conditionne fortement notre productivité. C'est un atout fragile qui ne dure qu'entre 20 et 90 minutes à un bon niveau. Toutes les connexions que nous entretenons viennent affecter ce résultat. Plus l'objectif est clair, meilleure est la concentration (comme la ligne d'arrivée pour une course). Un objectif sera plus clair s'il est encadré dans un contexte clair et guidé avec méthode (cible de tir).

Le contexte

Comme le présente le schéma ci-contre, de multiples expertises sont nécessaires à la construction d'espaces propices à la concentration.

Dans l'organisation globale des espaces, il faut être attentif au nombre, et à la répartition de tels espaces.

Doivent-ils être réservables, privés, communs, ... ? L'analyse de l'activité et des besoins des collaborateurs permettra de définir la ou les stratégies adaptées et de construire des espaces performants.



La méthode

Il s'agit d'utiliser les bons outils pour optimiser notre concentration. En voici quelques notions :

Avant:

Soyez reposé, clarifiez vos objectifs, isolez vous des collègues, email, téléphones, planifiez et agendez, préparez vous outils, ...

Pendant:

Faites une tâche à la fois, faites des pauses, notez vos autres pensées pour y revenir après, structurez votre temps, ...

Services

Ergostyle analyse votre activité et mets en place les espaces de concentration adaptés. Notre partenaire coach en entreprise, défini avec vous les méthodes de concentration adaptées à votre activité.

T +41 21 641 70 30 | info@ergostyle.ch