



Savoir Être Manager

Plan d'action en 16 jours, avec un nouveau challenge chaque jour, pour maîtriser la concentration et multiplier la productivité. Commençons tout de suite !!!

Jour 1 : Prendre conscience de son environnement

Installez-vous la pièce où vous passez le plus de temps, et notez sur une feuille tous les objets qui y se trouvent. Est-ce que tous ces objets doivent vraiment être là ? Si on a des problèmes de concentration, c'est aussi parce que les endroits où nous passons nos journées sont désorganisés.

Jour 2 : Prendre conscience de soi-même

Décrivez sur une feuille qui vous êtes en ce moment même. Identifiez l'écart entre votre idéal (qui vous voulez être et la où vous voulez être) et la réalité (qui vous êtes et là où vous êtes maintenant). Pas de jugements : décrivez-vous de manière objective.

Jour 3 : Prendre l'habitude de changer

Quand vos sentez que vous ne faites pas ce que vous voudriez, dites « CHANGE » à voix haute, et commencez à faire ce que vous voulez faire. Si vous répétez ce processus chaque jour, il n'y a pas d'autres issues possibles : vous allez changer.

Jour 4 : Lutter contre vos monstres

Pendant des décennies, notre cerveau a pris l'habitude de se déconcentrer. Pour changer, nous devons nous battre contre les monstres de la procrastination. Jouer à la princesse n'aide pas, nous devons assumer le rôle du méchant, qui nous pousse à sortir de la zone de confort.

Jour 5 : Apprendre à commencer les choses

A chaque fois que vous souhaitez commencer une tâche, dites « GO » et lancez-vous. Ce qui nous pousse à procrastiner est le laps de temps entre l'envie de faire et le passage à l'action. Ne laissez pas votre cerveau cogiter une seconde : passez à l'action immédiatement !

Jour 6 : Utiliser la méthode Pomodoro

A l'aide d'un minuteur, travaillez 25 minutes. Faites une pause de 5 minutes, et puis reprenez pendant 25 minutes. Au bout de la 4^{ème} session, prenez une pause de 15 minutes. Recommencez le cycle de 4 sessions, avant de prendre une pause plus longue, d'une heure. Et recommencez si nécessaire.

Jour 7 : Travailler sous pression

Tant que l'on se donne beaucoup de temps pour faire une chose, on va la remettre à plus tard. Instaurez un sentiment d'urgence : fixez-vous des micro-objectifs ambitieux qui vous poussent à travailler à fond pendant les sessions de 25 minutes.

Jour 8 : Optimiser son temps

Apprenez à dire non à tout ce qui vous fait rester dans votre lit, qui vous tire vers le bas, qui vous empêche de changer. Ecoutez de la musique inspirante, dites « GO » et lancez-vous dans l'action.

Jour 9 : Choisir un environnement inspirant

Entourez-vous de personnes dynamiques, pleines de vie, proactives, qui ont réussi le changement que vous cherchez. Inspirez-vous d'une personne que vous connaissez bien et qui a réalisé quelque chose d'inspirant. Cette personne est comme vous ; si elle l'a fait, vous aussi pouvez le faire !!

Jour 10 : S'isoler des distractions

Ne vous faites pas distraire par aucune interruption, aucune notification pendant vos sessions de travail de 25 minutes. Mettez votre téléphone en mode « *ne pas déranger* ». Avec la pratique, vous commencerez à apprécier la sensation de productivité.

Jour 11 : Changer maintenant

Tout ce que vous avez appris n'aura de la valeur que si vous le mettez en pratique. Décidez de changer. Pas demain, et pas dans 10 minutes : maintenant !

Jour 12 : Estimer le temps

Certaines tâches ne peuvent pas être interrompues au bout de 25 minutes. Dans ce cas, estimez le temps nécessaire à les réaliser, en vous poussant à travailler vite. Concentrez-vous sur le 20% du travail qui compte pour 80% du résultat.

Jour 13 : Finir ce que l'on commence

Il vaut mieux finir un projet imparfait, que ne jamais finir un projet parfait. Aidez votre cerveau en le préparant à la réalisation d'une tâche : définissez l'heure de début et le temps alloué, imaginez mentalement l'exécution de la tâche.

Jour 14 : Greffer des habitudes aux habitudes existantes

Le changement ne passe pas par une habitude, mais par des centaines de micro-habitudes. Chaque jour pendant une ou deux semaines, ajoutez une nouvelle micro-habitude à votre routine du matin et du soir.

Jour 15 : Accepter de ne pas être parfait

A partir d'aujourd'hui, acceptez de ne pas être parfaits. Visez plus la répétition des séances de travail que la perfection. Plus vous travaillez de manière focalisée et concentrée, moins le travail sera fastidieux.

Jour 16 : Être exigeants envers soi-même

Pas d'excuses si on n'arrive pas à faire ce que l'on souhaite pendant notre journée. Cela est 100% notre responsabilité. Nous devons apprendre à avoir plus d'exigence pour nous-mêmes que pour quiconque.