





Les causes

- Des tâches trop complexes ou que l'on maîtrise peu.
- Notre état interne et les émotions que l'on ressent.
- Les sollicitations et les informations de notre environnement (bruit, notifications, etc.).



Qui peut m'aider ?

- **Mon manager**, qui peut instaurer des règles collectives dans l'équipe pour améliorer la transmission des informations et qui pourra éventuellement valider une formation adaptée aux outils numériques, par exemple.



Astuces à mettre en place

- Faire des plages de concentration sans outils de communication.
- Utiliser une todo liste pour prioriser ses objectifs de travail.
- Apprentissage des fonctionnalités des outils de communication.



Les ressources pour aller plus loin

La surcharge cognitive au travail



Gérer son temps et maîtriser sa concentration



LES DANGERS DU FONCTIONNEMENT EN MULTÎTÂCHES



Les causes

- Un besoin de réactivité.
- Un environnement trop sollicitant.
- Des difficultés pour prioriser et refuser les demandes.



Qui peut m'aider ?

- **Mon manager**, si je rencontre des difficultés pour prioriser mes tâches ou si ma charge de travail n'est pas adaptée.



Astuces à mettre en place

- Paramétrer ses notifications pour être moins dérangé.
- Faire des sessions de travail courtes (pas plus de 30/45 minutes).
- Choisir ses tâches en fonction de son degré de motivation.



Les ressources pour aller plus loin

Mode multitâche et visioconférence :
les pratiques à adopter et à éviter





Les causes

- Le travail en débordement.
- L'absence de rituels de coucher.
- Trop de pensées à traiter.



Qui peut m'aider ?

- Ma médecine du travail ; si les problèmes de sommeil persistent : mon médecin généraliste.
- Mon manager, s'il y a un problème de débordement ou de droit à la déconnexion.



Astuces à mettre en place

- Se coucher et se lever tous les jours à peu près à la même heure.
- Éviter de travailler au moins deux heures avant d'aller se coucher.
- Passer ses outils numériques en mode « nuit » pour supprimer la lumière bleue.



Les ressources pour aller plus loin

Le sommeil est-il aussi la responsabilité de l'entreprise ?



Les temps de récupération face aux enjeux de connexion

