



GRUPE  
**vyv**



## 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

