

NEWSLETTER

EDITO

Nous avons le plaisir de partager les actions de la communauté des Alumni de l'IAE.



INFORMER, AVANCER, ETENDRE
SA COMMUNAUTÉ

DANS CE NUMÉRO

Féliciter sa communauté
Découvrir...
Réseauter...

Voici l'épisode #5 de notre série sur la gestion du temps, proposée par Isabel Bornet, présidente de l'Alumni

Bonne lecture !

SE FORMER



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Loi Laborit : loi du moindre effort

Loi de Murphy : mesure de l'étendu d'une tâche.

Henri Laborit, chirurgien et neurobiologiste français, nous conseille de réaliser en priorité les tâches difficiles et rebutantes, en particulier le matin afin de soulager notre cerveau d'un stress créé par l'appréhension de l'inconnu. C'est un moyen d'améliorer sa productivité en 4 avantages :

1. Comprendre vos sentiments en présence des tâches difficiles

1. Comprendre vos sentiments en présence des tâches difficiles
2. Prendre les choses en main
3. Avoir un esprit fluide pour accomplir une tâche avec moins d'efforts

4. Comprendre la différence entre fuir les obstacles et appliquer le principe de cette loi.

Edward Murphy, ingénieur en aérospatiale américain, nous indique qu'il faut calculer 5% de temps en plus pour chaque activité. Nous évaluons mal le temps que va nous prendre une activité puisque nous occultons les possibles aléas, notamment à cause de la complexité de la tâche.

LA GESTION DU TEMPS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Se concentrer

Pourquoi se concentrer est difficile ?

Les distractions dans une journée de travail nous font perdre 2h en moyenne. Par nature, notre cerveau est distrait, héritage de notre époque de chasseurs-cueilleurs. D'après les neurosciences, notre cerveau a tendance à se concentrer et à se mettre en pause plusieurs fois par seconde pour voir si autre chose d'important demande attention. Sans entraînement, notre cerveau est incapable de maintenir son attention.



Comment développer sa volonté ?

En termes de productivité, le développement de sa volonté est une compétence utile. Dans son livre « Deep Work », Cal Newport, professeur en informatique à Georgetown, apporte des pistes pour accorder une attention absolue à une tâche. Ce travail en profondeur devient le « super pouvoir du XXI siècle ». Que faire ?



Quelques astuces :

Se construire un cahier tout terrain ...

- 1 - **Cahier de points :** dans un cahier avec les heures, noter par un point toutes les interruptions, vous verrez votre progression chaque jour à vous concentrer ;
- 2 - **Page d'envol de l'esprit :** toujours dans le même cahier, capturer vos idées, vos tâches... votre cerveau se libère pour se concentrer à nouveau ;
- 3 - **Page Don't do List :** chaque jour, lister toutes les actions sources d'interruption à ne pas réaliser, les cocher en fin de journée pour votre suivi
- 4 - **Dessiner ou colorier :** de la carte mentale au dessin pour se rappeler plus tard des choses importantes, en passant par les mandalas qui permettent de se détendre.



Et agir autrement pendant ses moments de concentration ...



1 - **Écouter de la musique :** plusieurs études de l'université de Birmingham ont démontré l'impact de la musique dans la concentration ;

- 2 - **Faire des pauses :** application de la méthode Pomodoro ;
- 3 - **Méditer :** 20 minutes par jour pour développer votre niveau de concentration, il existe des applications et des cours pour apprendre à méditer.



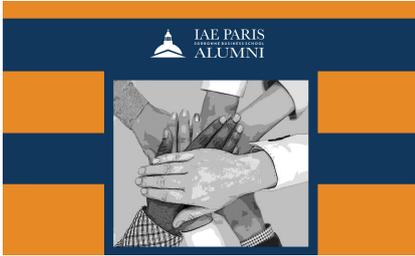
Plein de réussite dans votre entraînement.

Rendez-vous en février pour le dernier épisode #Technique du survivant.

FÉLICITER

Nos bénévoles partagent ici les dernières Newsletters & les réussites de nos membres.

Service Carrières #10



« Pourquoi redonner du sens à sa vie professionnelle est-il bon pour la planète ? »

Webinaire : **Mardi 8 février**

avec notre partenaire Primavera, réservé aux adhérents.

Club Afrique Revue trimestrielle #5



Une revue 100% féminine avec des portraits de managers et d'entrepreneurs en Afrique.



RÉSEAUTER

L'Afterwork est de retour ! Une soirée **Connect** : pour vous présenter en 1 minute : s'entraîner ! Vous venez essayer en toute simplicité.



IAElles-IAE au féminin#9



Dans ce numéro :

La présence des femmes dans les médias. A découvrir : des pratiques et des situations déséquilibrées.

Entrepreneurs#12



Dans ce numéro :

Une année de partage de paroles d'entrepreneurs, un bilan sur leur exercice du pouvoir et leur leadership.



DÉCOUVRIR



Pour vous inscrire au club, voici en **1 minute la marche à suivre.**

Connaissez-vous les clubs de l'Alumni ?

Le **club Finance, Contrôle et Risques**, en collaboration avec l'IAE de Paris, aborde les questions et les transformations dans le secteur de la finance, du contrôle de gestion et des risques. Vous êtes invités à participer aux échanges notamment en proposant votre expertise.

“

Le futur a été créé pour être changé.

Paulo Coelho

”

ENVIE DE CONTRIBUER ?

Nous écrire à :
communication@iae-paris.org



Suivez-nous !

