



# La science de la concentration

Le multitâche peut réduire la productivité de 40%

## LE SAVIEZ-VOUS ?

En réalité, le multitâche réduit l'efficacité et entraîne davantage d'erreurs, tandis que la concentration sur une seule tâche augmente la productivité. Lorsque vous vous concentrez sur une seule tâche, vous travaillez plus rapidement, vous faites moins d'erreurs et vous obtenez de meilleurs résultats. Essayez donc d'accorder toute votre attention à une seule chose à la fois : votre cerveau et votre travail en bénéficieront !



## MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

### « Instrumental Focus » playlist de Spotify

Cette liste de lecture propose une musique de fond apaisante et sans distraction, conçue pour améliorer la concentration et la productivité. Ces mélodies instrumentales vous aideront à rester concentré et motivé tout au long de votre journée de travail.



## POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

### Position assise (Phalakasana)

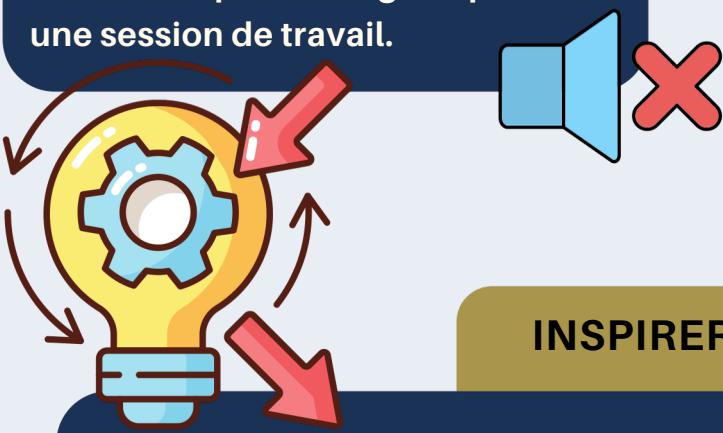
La position allongée renforce le tronc et développe l'endurance mentale, ce qui vous aide à rester stable et concentré tout au long de la journée. Maintenez la position en respirant régulièrement pour stimuler le corps et l'esprit !



## TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Travaillez dans des environnements libres de toute distraction.
- Utilisez de la musique de fond ou un bruit blanc pour mieux vous concentrer.
- Fixez des objectifs clairs avant de commencer chaque tâche.

Action : Mettez votre téléphone en mode « Ne pas déranger » pendant une session de travail.



## RECETTE DU JOUR

### Mélange montagnard stimulant pour le cerveau

Rempli de noix, de graines et de chocolat noir, cet en-cas alimente votre cerveau pour une meilleure concentration et une énergie durable.

- 1/4 tasse d'amandes
- 1/4 tasse de noix
- 2 c. à soupe de graines de citrouille
- 2 cuillères à soupe de myrtilles ou de canneberges séchées
- 2 cuillères à soupe de pépites de chocolat noir



Mélangez tous les ingrédients dans un bol et dégustez-en une poignée comme collation saine pour stimuler votre concentration !

## INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

### Inspiration du jour

« Là où l'on se concentre, l'énergie circule. » - Tony Robbins

### Défi de santé mentale

Pratiquez un exercice de pleine conscience pendant deux minutes avant votre prochaine tâche.

### Affirmation quotidienne

« Je me concentre sur une tâche à la fois pour mieux réussir. »

### Question de réflexion

Quelle est ma plus grande distraction au travail et comment puis-je la gérer ?

## Ressource quotidienne :

**Innovation, science et développement économique Canada (ISED)**

Explorez le site Web bilingue d'Innovation, science et développement économique Canada pour obtenir des informations et des ressources sur l'innovation, la productivité et la science qui sous-tend l'efficacité de l'orientation.

