**Jour 3 : Les distractions**

**Objectif :** Identifier et gérer les distractions pour améliorer la concentration.

**Ce que vous pouvez dire :**

Pour le troisième jour, nous allons nous attaquer aux distractions qui entravent votre productivité.

1. **Identifier les distractions :** Faites une liste des principales distractions qui vous affectent durant la journée – cela peut être des notifications sur votre téléphone, des interruptions fréquentes, ou même des habitudes comme vérifier vos emails toutes les cinq minutes.
2. **Créer un environnement de travail :** Aménagez un espace de travail dédié où vous pouvez minimiser les distractions. Assurez-vous que cet espace est organisé et propice à la concentration.
3. **Utiliser des techniques de concentration :** Essayez des méthodes comme la technique Pomodoro (25 minutes de travail concentré suivies de 5 minutes de pause) ou la règle des 2 minutes (si une tâche prend moins de 2 minutes, faites-la immédiatement).

**Action :** Éliminez au moins une distraction majeure aujourd'hui et mettez en place une méthode pour rester concentré sur vos tâches.

**TRAVAIL A FAIRE**

Faites dès à présent le bilan de vos chronophages et comment vous pouvez sans attendre plus longtemps commencer à agir avec efficacité sur eux pour vous permettre d’avoir plus de résultat dès aujourd’hui! Pour vous y aider, je vous ai créé un petit tableau, qui va vous guider sur les étapes importantes à suivre pour mettre à jour vos chronophages, les évaluer, et les modifier rapidement.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mes chronophages** | **Temps utilisé par jour** | **Est-ce utile pour moi? (oui/non)** | **Quel moyen de m’en protéger?** | **Quelle action différente je peux mettre en place?** |
| Notifications et multitâches | Tout le temps | non | Désactiver, éteindre le téléphone |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |