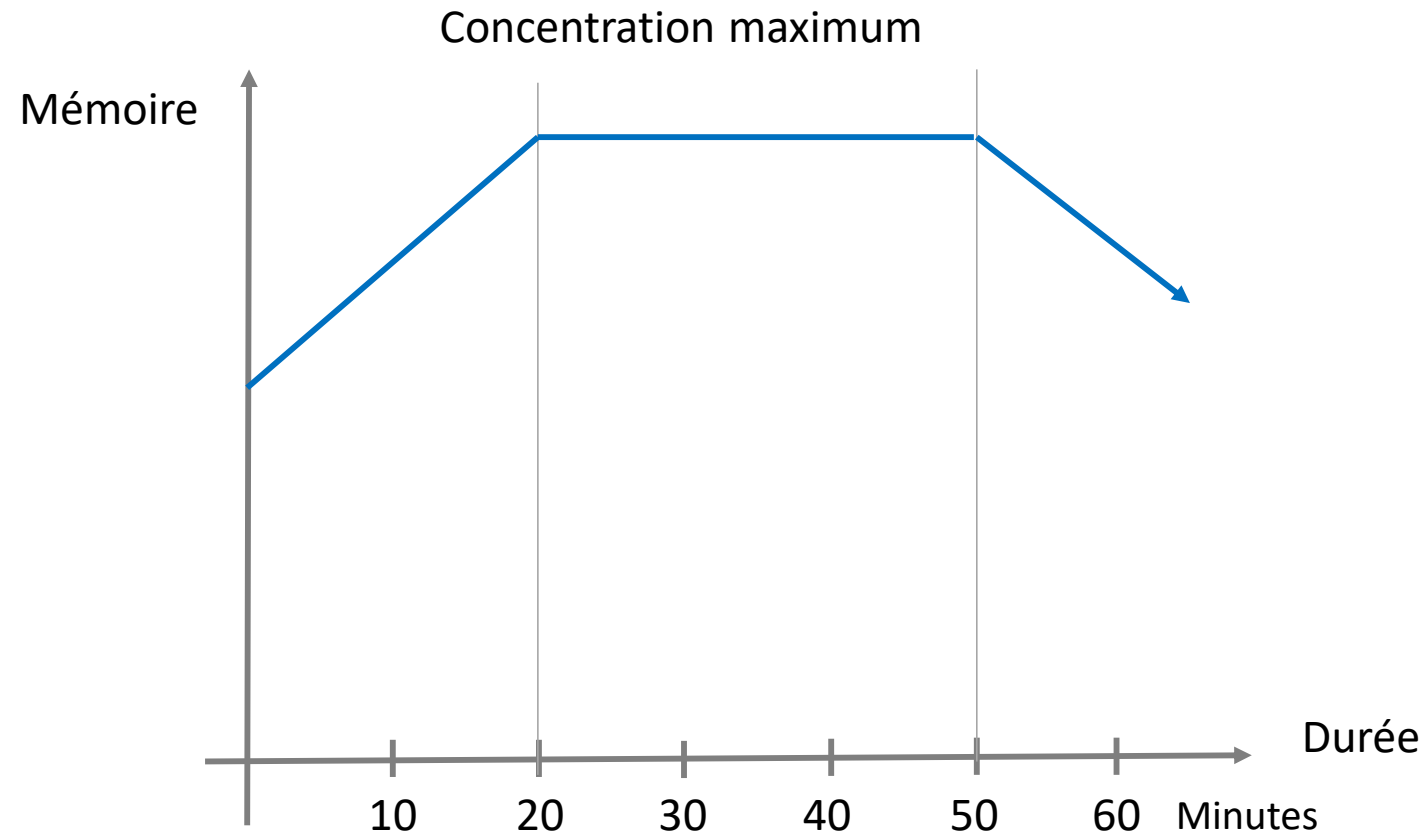


CONCENTRATION

Concentration



- Il faut **environ 20mins pour que le cerveau atteigne ses performances maximales**
Si nous sommes interrompus, il faut à nouveau 20 mins pour être pleinement dans ce que l'on était en train de faire.
→ Interruptions = perte de productivité

La solution : s'isoler de ces interruptions au moins une heure par jour ("**Quiet time**").
Cela permet à notre cerveau d'être "**off-line**" quand on peut travailler **proactivement**. Le reste du temps, notre cerveau est "**on-line**" et travaille **réactivement**.

- La concentration maximale dure donc 50 mins avant de décliner → on devrait donc penser en terme d'heure de "50 mins". Certains préconisent après un repos de 17 mins
- Pour Deskttime :
 - [Deskttime](#) est un logiciel qui permet de mieux comprendre vos usages numériques.
 - Les personnes les plus performantes travaillent en suivant une structure de **52 minutes de concentration suivies de 17 minutes de repos**.

Concentration

Graphique des performances moyennes

