

Comment devenir plus productif grâce à la loi d'Illich ?

by @sittimshangama



Être productif est le rêve de la plupart d'entre nous.

Pouvoir faire plusieurs choses et gagner du temps à consacrer à faire ce que l'on aime.

Ce qui nous amène parfois à sacrifier nos heures de sommeil, de sieste.



Sur le sujet de la productivité, il existe des lois pour nous aider à réussir, comme **la loi d'Illich.**

Je vous dis tout dessus dans ce carrousel.



1. Rappel

La loi d'Illich stipule :

Au bout d'un certain temps, la productivité humaine a tendance à baisser, voire atteindre des valeurs négatives.



2. Bienfaits

La loi d'Illich vous permet de :

- augmenter votre efficacité sans vous épuiser.
- réduire les inefficacités et les erreurs qui se produisent pendant les moments de fatigue.



3. Application

Je vous donne 2 conseils pratiques pour profiter de la **loi d'Illich**.



3.1 Faire des pauses régulières

Vous pouvez faire appel à la technique Pomodoro.

Elle vous rappelle de prendre des pauses entre vos sessions de travail (des périodes de travail appelées pomodori séparées par de courtes pauses).



3.2 Faire de vraies pauses

Levez-vous, marchez, buvez, méditez.

Bref, éloignez-vous un moment de vos outils de travail.



Conclusion

Faire de (**vraies**) **pauses** vous rend plus productif.

Au besoin, prenez des vacances loin de votre environnement habituel pour vous changer les idées.





Que faites-vous pendant vos pauses au travail ?



Si ce contenu vous a plus, n'hésitez pas le faire savoir à l'algo en mettant un commentaire.

@sittimshangama



Une réaction

Enregistrez pour plus tard.

