

FICHE MÉTHODOLOGIQUE ✨

2ÈME PARTIE

APPRENDRE A GERER SON ATTENTION

Quelles conditions favorisent
mes capacités d'attention ?

① La 1ère des conditions concerne
l'hygiène de vie avec:



Une alimentation
équilibrée & variée



Une activité physique
régulière



Un sommeil
récupérateur de 8h

② Optimiser son environnement de
travail



Important d'adopter des
stratégies ergonomiques pour minimiser les
sources de distraction &



Éclairage ni
trop fort,
ni trop faible

Température
ni trop
chaude, ni
trop froide



Éviter les bruits environnants



Dégager & aérer son espace de travail



Un siège facilitant une bonne posture



Mettre le téléphone en mode avion ou silencieux ou retirer les notifications



Prévenir les proches de son indisponibilité



Partagez vos astuces afin de créer un environnement de travail optimisant vos capacités d'attention, en scannant ce QR code

Les lieux les plus appropriés demeurent:

votre bureau aménagé de façon optimale

Les bibliothèques



Les salles
de travail



Vos espaces
préférés s'ils
vous apaisent et
répondent aux
critères
précédents



3

Ne pas se laisser envahir par ses
pensées

Distinguez:

Les pensées
parasites
(inquiétudes &
tracas
du quotidien)

Les voyages
mentaux
rêveries, pensées
agréables).

Pour s'y
affranchir:

1 Prendre conscience
de vos pensées

2 Les retranscrire par
écrit

3 Prévoir des périodes
afin de vous y
consacrer



Partagez vos astuces afin de
reprendre le contrôle de votre
attention lorsque des pensées
surviennent !

④ Optimiser les besoins de pauses



Prendre le temps de respirer



Adopter le rythme Pomodoro



Répondre aux besoins physiologiques

⑤ Être motivé



La motivation joue un rôle dans le processus de l'attention.

Plus de sens apporté dans vos études

Plus de plaisir ressenti

Plus d'initiatives entreprises (proactivité)

Quels peuvent être les éléments perturbateurs ici ? (QR codes correspondants aux images dans le sens des aiguilles d'une montre)

