

## BOOSTER N° 27

### La tomate pour optimiser notre richesse la plus précieuse



#### DESCRIPTIF :

Imaginez que chaque matin vous ayez 86 400€ sur votre compte ; vous pouvez en disposer comme vous voulez, en faire ce que vous voulez mais il existe 2 règles :

- 1- Chaque fin de journée, le compteur est remis à 0, impossible d'utiliser les €uros ensuite.
- 2- Il est impossible d'échanger ou d'offrir ces €uros à quelqu'un.

Le lendemain tout recommence, vous disposez à nouveau de 86 400€ sur votre compte.

Que feriez-vous avec un tel cadeau ?

Ce cadeau, nous en disposons tous chaque matin ; la vie nous offre 86 400 secondes chaque matin pour vivre notre journée !!! Qu'en faites-vous ? Cette nuit, ces secondes auront disparues...

Illustration de F. Nicolas

**Le temps est notre ressource la plus précieuse, il est donc primordiale de la mettre à profit et de l'exploiter au mieux.**

Pour optimiser votre temps, pour améliorer votre efficacité et gagner en productivité, nous vous proposons d'appliquer la « **technique pomodoro** » dans votre quotidien.

Cette technique consiste à **se focaliser sur une tâche** et d'enchaîner des **cycles de concentration intense limitée dans le temps suivie de pauses**. La technique se décompose en **4 étapes** :

- 1- **Sélectionner la tâche** à accomplir.
- 2- Se **concentrer sur cette tâche** (et uniquement celle-là...) **pendant 25 minutes** => Chrono enclenché !!! Faire en sorte de ne pas être perturbé ni de se laisser distraire (téléphone coupé, internet débranché, enfants et animaux au placard, porte fermée à clef...).
- 3- Faire une (vraie) **pause de 5 minutes**. Vous devez absolument vous déconnecter de ce que vous étiez en train de faire ; interdiction formelle de se jeter sur une quelconque activité de réflexion. Allez prendre l'air, vous faire un thé vert, une respiration/méditation, quelques étirements...
- 4- **Tous les 4 cycles** (soit si vous suivez bien, toutes les 2 heures...) faites une **pause** plus longue de **15 à 20 minutes**. L'occasion de faire un peu de sport, déguster un fruit, une consultation (maîtrisée) de l'activité sur vos réseaux sociaux...

**N'oublions jamais que chaque seconde perdue l'est à jamais.**

#### DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :

Appliquer le cycle pour toute action professionnelle et/ou personnelle que vous avez à réaliser.

#### MATERIEL NECESSAIRE :

Un chronomètre.

#### RESSOURCES :

Néant

## BOOSTER N° 27 – La tomate pour optimiser notre richesse la plus précieuse

<p><b><u>BENEFICES / BIENFAITS :</u></b></p> <p>Facile à mettre en place Gain en efficacité et productivité Optimise le temps de concentration Réduit (supprime) la procrastination Diminue la fatigue</p>	<p><b><u>INCONVENIENTS :</u></b></p> <p>Demande une grande discipline Sensation de frustration à s'arrêter au bout de 25min Parfois difficile de « s'isoler » du monde pour ne pas être perturbé.</p>
<p><b><u>ASTUCES / CONSEILS :</u></b></p> <p><b><u>Combiner la tomate et l'agenda...</u></b></p> <p>Pour ne plus gaspiller la moindre seconde de votre vie, associez la technique Pomodoro (= tomate en italien) avec l'agenda, l'outil de planification par excellence (retrouvez <a href="#">notre fiche dédiée ici</a> pour vous rafraichir la mémoire).</p> <p><b>Comme d'habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)</b></p>	