

# Time Saving

## Module 5 : Travailler efficacement

### Chapitre 1 : 3 formes de sessions

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- Quel est le meilleur moment pour toi dans la journée pour caler une session de travail ?
- Quels sont les éléments qui peuvent facilement venir te perturber ?
- Comment vas-tu t'y prendre pour faire des vraies pauses ?

- **Lien livre :**



**Livre Deepwork** de Carl Newport

- **Lien article :**



Article sur **la guerre de l'attention**

### Chapitre 2 : Mon système : Deepflow

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- Quels sont les process que tu as mis en place pour palier à ton absence ?
- Sur quelles musiques t'es-tu surpris à être embarqué par le rythme à l'insu de ton plein gré ?
- Après une bonne session de travail, comment vas tu te récompenser ?

- **Ma playlist préférée :**



**90 min de musique que j'utilise au quotidien**

## Chapitre 3 : Les réunions

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- Quelles intentions mets-tu dans les réunions que tu organises ?
- Combien coûte 1 h de réunion par personne dans ton environnement ?
- Et si l'option réunion n'était pas possible, comment ferais-tu ?

## Chapitre 4 : De la théorie à la pratique

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- Que sais-tu maintenant que tu ne savais pas avant cette formation ?
- Quels changement as tu déjà apportés ?
- Quel sera le prochain changement à venir ? Quand et comment ?