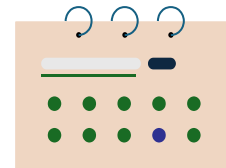


3

Ce qui tourne dans ma tête

Exercice pour diminuer la surcharge cognitive

Objectif : Externaliser le « trop plein » mental et réduire la surcharge cognitive.



1 Videz votre esprit

Notez tout ce qui occupe votre esprit en ce moment — petite ou grande chose. Dressez une liste de ce qui vous préoccupe, sans filtrer.

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

2 Catégorisez vos préoccupations

Reprenez votre liste et classez chaque élément dans l'une des trois catégories suivantes :

 Urgent	 Important, pas urgent	 Hors de mon contrôle

3 Questions clés

Y a-t-il UNE chose que vous pourriez déléguer ou remettre à plus tard ?

Quelle est LA priorité la plus importante pour vous aujourd'hui ?

Quelle est la première étape concrète que vous pouvez poser maintenant ?

Vous n'avez pas à tout régler en même temps. Choisir une seule chose à faire, c'est déjà avancer.