

7 Astuces efficaces pour travailler moins mais mieux



Pour travailler moins mais mieux, il faut d'abord savoir dans quel camp est-ce que tu te trouves. J'ai constaté qu'il y en avait deux :

- Ceux qui travaillent trop et qui pensent qu'ils n'en font jamais assez
- Ceux qui remettent leur travail à plus tard et qui se sentent coupables du peu de travail qu'ils fournissent durant une journée

S'il y a bien un point commun entre ces deux camps, **c'est la charge de travail que cela entraîne**. En effet, celui qui travaille trop s'épuise à se donner toujours plus de travail. Et celui qui reporte son travail s'épuise en pensant à tout le travail qui lui reste à fournir.

Astuce n°1 : Bloque toutes tes distractions

Je sais, c'est quelque chose que nous l'entendons souvent. Mais je suis sûr que tout le monde ne l'applique pas. Pourtant, c'est vraiment l'étape la plus importante. En stoppant les notifications de ton téléphone par exemple, **tu peux très facilement gagner 30mins ou 1h de travail**.

C'est une astuce à mettre en place. Lorsque tu travailles, tu as tendance à regarder ton téléphone dès que tu reçois un message. Sauf qu'ensuite, certains ont tendance à faire un tour sur Instagram, Twitter et YouTube. Vous perdez de longues minutes de travail. Et le pire dans tout ça, c'est qu'en moyenne, pour un humain normal, **il faut 20 à 25 mins pour se reconcentrer entièrement**.

Un conseil bloque toutes tes notifications, en mettant ton téléphone en mode avion ou en l'éteignant carrément, tu vas voir ta productivité faire un bond.

Le problème, c'est que, pour la plupart d'entre nous, nous travaillons sur un ordinateur. Et là encore, les tentations sont nombreuses. Mais j'ai la solution ! Il existe des logiciels qui vont bloquer l'accès à certains sites durant une durée paramétrée à l'avance

Il existe aussi des applications similaires pour les smartphones. C'est assez utile lorsque vous écrivez un mail par exemple.

Astuce n°2 : Trouve le meilleur moment pour travailler

Si tu veux travailler moins et mieux, tu vas devoir trouver le moment de la journée où tu es vraiment productive / productif. Pour cela, tu vas devoir faire des tests. Pour t'aiguiller, généralement, **nous avons plus de facilité à travailler le matin car notre concentration est encore au maximum.**

Consacre ensuite ton début d'après-midi pour te balader, voir des amis ou te reposer. Crois-moi, ça ne sert quasiment à rien de travailler lorsque tu es en pleine digestion. Tu vas juste somnoler. Ensuite, reprend le travail en milieu d'après-midi (15h) et jusqu'au soir.

Et surtout, arrête de te coucher trop tard ! Ton corps a besoin de sommeil. Sans ça, tu peux dire au revoir à ta concentration ainsi qu'à ta productivité et tu passeras 3 fois plus de temps à travailler.

Astuce n°3 : Apprends à t'organiser

Le matin, si tu n'es pas au courant des tâches que tu vas devoir accomplir, ça va être compliqué de s'organiser et d'être efficace. Ce que je te conseille, c'est de, tous les soirs, **lister toutes les tâches que tu vas devoir accomplir le lendemain.**

Je ne vais pas te cacher qu'au début, c'est un peu compliqué. Etant dans le premier camp (celui qui se donne plus de travail), j'avais tendance à me donner trop de tâches. Tu vas devoir apprendre à doser. Le but est de ne pas t'en donner trop mais pas non plus pas assez.

Maintenant, si je peux t'aider à l'élaboration de ta **ToDo list**, mets la tâche la plus importante et la plus grosse le matin. En procédant ainsi, tu auras toute l'énergie nécessaire pour la réaliser même si c'est quelque chose que tu n'aimes pas du tout faire.

Astuce n°4 : Sois heureux

C'est juste complètement énorme et super utile pour travailler moins mais mieux ! Et bonne nouvelle, être heureux ça s'apprend. Oui, tu peux fabriquer ton bonheur.

Etre heureux, ça passe par le fait de prendre soins de soi. Pour cela, tu peux pratiquer une activité sportive, faire de la méditation ou même faire le bien autour de toi.

Astuce n°5 : Avance étape par étape

Si tu as un gros objectif final avec une deadline prévue dans plusieurs mois. N'attends surtout par le dernier moment ! Sauf si ton objectif est de perdre du temps. Mais si tu es en train de lire ces lignes, je doute que ça soit réellement ton objectif.

Pense donc à casser cet objectif final en plusieurs petites étapes pour en faire un peu tous les jours. En procédant ainsi, tu auras l'impression de moins travailler (1 ou 2 heures par jour) et de mieux travailler (moins de fatigue et plus de productivité).

En plus de te faire travailler moins, **c'est aussi beaucoup plus gratifiant**. Tous les jours, tu te verras t'approcher de plus en plus de ton objectif.

Astuce n°6 : Fais des pauses

Tu l'auras compris, pour travailler moins mais mieux, le plus important est la productivité. Et pour maximiser cette dernière, **tu dois offrir à ton cerveau la possibilité de se reposer**. Donc toutes les deux heures, fais une pause de 20 à 30 mins.

Attention ! Ce n'est pas parce que c'est une pause que tu dois te jeter sur ton réseau social favori. Si tu fais ça, tu vas surtout épuiser encore plus ton cerveau. Non, ce qu'il faut faire c'est faire une petite sieste, faire de la méditation, faire du yoga, regarder par la fenêtre, aller chercher un verre d'eau ou faire une petite balade.

Astuces n°7 : Apprends à déléguer

Cette dernière astuce est loin d'être la plus simple à mettre en place mais c'est aussi elle qui te fera gagner le plus de temps. Bien souvent, on a peur de déléguer car on pense que personne ne peut faire cette tâche aussi bien que nous.

Déléguer permet d'avoir plus de temps pour toi et permet aussi de te concentrer sur son cœur de métier et sur d'autres projets.

Et c'est une grosse erreur ! Tu ne peux pas tout faire.