

FICHE MÉTHODOLOGIQUE ✨

3ÈME PARTIE

APPRENDRE A GERER SON ATTENTION

Comment soutenir mon
attention? (l'état de flow)

Les caractéristiques de l'état de flow

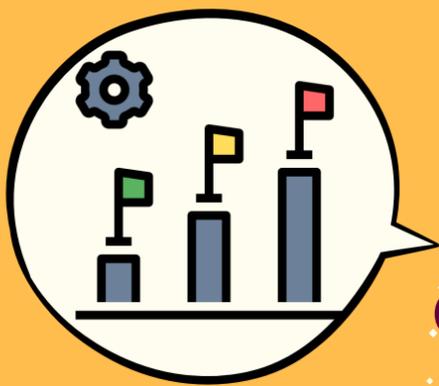
Concentré
sur une
seule tâche

Bien-être,
plaisir et
confiance
ressentis

Peut importe
l'activité, la
difficulté, et
l'intérêt



Caractéristiques
de l'état de flow
= Attention
soutenue



Sentiment de
dépassement
& atteinte des
objectifs

Perte de
notion du
temps et de la
perception des
stimuli



Atteindre l'état de flow

Écrire en utilisant plusieurs sens



Construire des images mentales



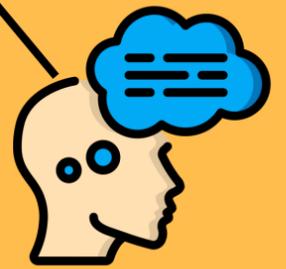
Prévoir des pauses pour les longs travaux



Bien penser à l'environnement de travail



Faire un point sur ses réelles motivations



Gérer ses pensées



Optimiser son hygiène de vie



Pratiquer la pleine conscience



Ecouter de la musique



Composez votre propre playlist

