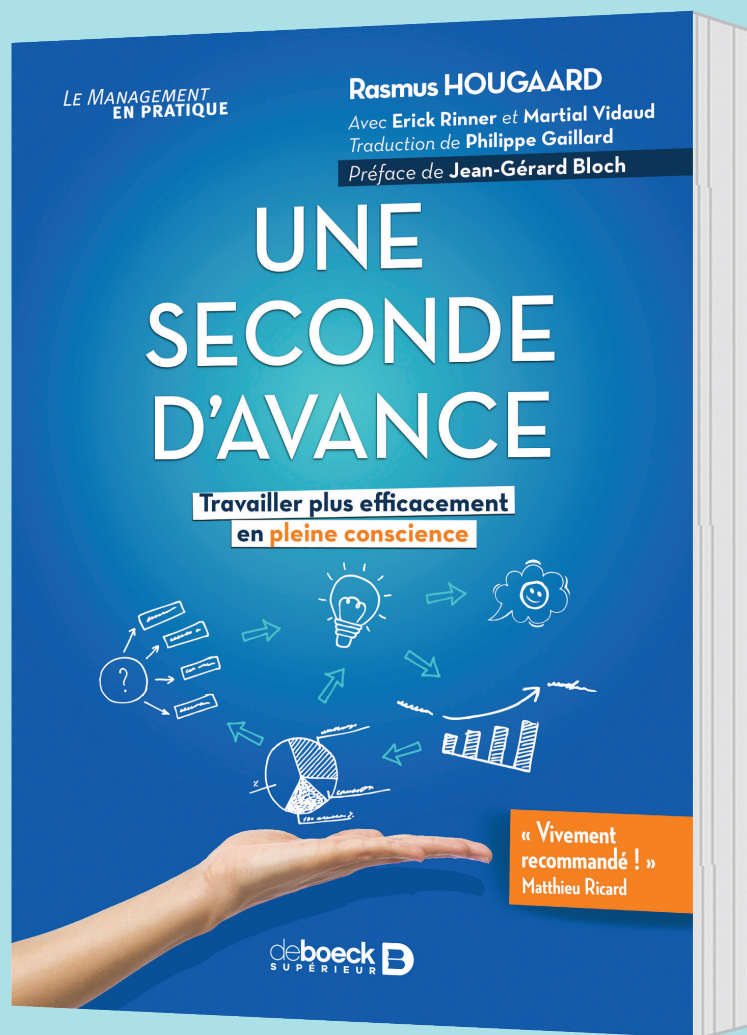


UNE SECONDE D'AVANCE



Travailler plus efficacement
en pleine conscience

Rasmus Hougaard, Erick Rinner, Martial Vidaud
Préface de : Jean-Gérard Bloch
Traducteur : Philippe Gaillard

9782807306196 - Éd. 2017 - 224 pages - 22,50 €

PARUTION
LE 19/06

Nous sommes aujourd'hui surchargés de travail, moins concentrés et trop occupés pour nous arrêter et nous poser la vraie question : que faire pour briser ce cercle de pression constante ? Devons-nous l'accepter comme la nouvelle réalité du travail ? Heureusement, la réponse est non. Les auteurs montrent que nous pouvons entraîner notre cerveau à réagir différemment aux pressions et distractions permanentes du monde d'aujourd'hui. Cela ne demande... qu'une seconde.

Les rythmes accélérés de la vie moderne et de l'entreprise ont un effet délétère sur la productivité, la motivation, la créativité et le bien-être des salariés.

Face à un flot incessant d'informations et de distractions, nos cerveaux essaient de **traiter tout en même temps**, ce qui augmente notre stress et réduit notre efficacité et notre performance. Nous sommes aujourd'hui surchargés de travail, moins concentrés et trop occupés pour nous arrêter et nous poser la vraie question : **que faire pour briser ce cercle de pression constante ?** Devons-nous l'accepter comme la nouvelle réalité du travail, nous résoudre à survivre et renoncer à nous épanouir dans notre environnement professionnel actuel ?

Heureusement, la réponse est non. Dans leur nouvel ouvrage *Une seconde d'avance... Travailler plus efficacement en pleine conscience*, les auteurs montrent que **nous pouvons entraîner notre cerveau à réagir différemment aux pressions et distractions permanentes** du monde d'aujourd'hui. Cela ne demande... qu'une seconde.