



UNE SEULE CHOSE A LA FOIS

# VOUS N'ETES PAS MULTITACHE !



## POURQUOI ?



Nous devenons multitâches lorsque la même aire cérébrale de notre cerveau est mobilisée pour faire au moins deux choses à la fois (lire, parler, écrire, écouter, regarder, etc.).



L'ère numérique dans laquelle nous vivons actuellement encourage fortement cette pratique à travers l'utilisation des nouvelles technologies.



Néanmoins, les sciences cognitives ont montré que ce phénomène est source de stress, d'erreurs, d'inefficacité et devient très coûteux pour les entreprises.

## LE MULTITACHE EN RÉUNION

Tout en écoutant ce qui est dit pendant la réunion, je ...



prends en main mon téléphone sans raison



laisse mon écran d'ordinateur allumé sous mes yeux



consulte mes mails



pense à la fin de ma journée

## ETRE MULTI TÂCHE C'EST...

# 25min

c'est le temps nécessaire à chacun pour re-contribuer pleinement à une réunion, si l'on a regardé ses mails, ses sms...

[1]

40% de **réactivité** et de productivité en moins

50% de **temps supplémentaire** pour effectuer une seule tâche

50% de **risque d'erreur** en plus

[2]

## COMMENT EVITER LE MULTITACHE ?



Si chaque participant est vu par un autre, il sera **dissuadé** de faire autre chose en réunion

+



Si chaque participant comprend ce qu'on attend de lui à la réunion, il sera davantage **impliqué** et ne pensera pas à faire autre chose

+



Si chaque participant à des choses à découvrir, à apprendre ou à faire, il sera **intéressé** et n'aura pas le temps pour d'autres activités lors de la réunion

## QUELS NUDGES UTILISER ?



Installez-vous en cercle

Préférez les visioconférences aux Calls



Valorisez celui qui s'exprime en premier

Incitez les participants à écrire leurs remarques pendant des présentations



Rédigez le compte rendu en cours de réunion et diffusez le juste après.

Avant et pendant la réunion, indiquez à chacun ce que vous attendez de lui



installez des chargeurs de batterie qui soient hors de portée de main des participants

Débutez et terminez la réunion par un trait d'actualité ou d'humour



BREASY - IMPROVE YOUR MEETINGS

EMMANUEL FORT | EMMANUEL.FORT@BREASY.FR

Sources :

[1] The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress (Gloria Mark)

[2] Brain Rules (John Medina)