

NEWSLETTER

EDITO

Nous avons le plaisir de partager les actions de la communauté des Alumni de l'IAE.



Nous allons vous proposer pour les prochains numéros d'aborder des thématiques utiles dans votre quotidien en plusieurs épisodes.

DANS CE NUMÉRO

Féliciter sa communauté
Découvrir...
Réseauter...

LA GESTION DU TEMPS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Le mythe du multitasking

SE FORMER



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Le cerveau à l'heure de l'hyperconnexion par Jean-Philippe Lachaux



Une étude de l'A.P.A (American Psychological Association)(1), indique que le multitasking est inefficace et improductif.

Cette pratique est chronophage, peut nuire à votre capacité mentale. Une autre étude de Stanford (2), a mis en évidence que cette pratique rend les personnes moins performantes et leur capacité de concentration est amoindrie. Des expériences (3), ont démontré, qu'en basculant d'une tâche à l'autre, une fraction de notre esprit reste concentrée sur la tâche précédente. À chaque basculement, nous avons à nous souvenir de ce que nous faisons avant tout en étant légèrement déconcentré par l'autre tâche. Cela peut augmenter notre charge cognitive.

Pourquoi sommes-nous si enclins au multitasking si nous savons qu'il nous coûte en efficacité ? La raison est simple : notre cerveau ! Nous recevons une dose de dopamine, le neurotransmetteur de la sensation du plaisir et l'activateur du système de récompense. Notre cerveau raffole de dopamine, nous encourage à réaliser de petites tâches pour recevoir son shoot de plaisir. Ce genre de boucle nous fait croire que nous accomplissons beaucoup.

Selon d'autres études (4), comparé au fonctionnement monotâche, le multitasking requiert 40 % de temps en plus. Il faut 25 minutes (5), pour se reconcentrer sur une tâche dont nous avons été distraits.

Que faire pour éviter cette situation et regagner en efficacité ? Il faut retrouver le flow. Il s'agit d'une situation pendant laquelle vous êtes concentré sur une tâche à la fois sans être distrait par une autre.

Références :

1 <http://www.apa.org/research/action/multitask.aspx>

2 <http://news.stanford.edu/2009/08/24/multitask-research-study-082409/>

3 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749597809000399>

4 <http://www.apa.org/monitor/oct01/multitask.aspx>

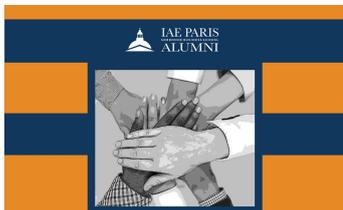
5 http://www.nytimes.com/2013/05/05/opinion/sunday/a-focus-on-distraction.html?_r=0

Rendez-vous en septembre pour l'épisode #1 Observer & Planifier.

FÉLICITER

Nos bénévoles partagent ici leurs dernières contributions.

Service Carrières



IAElles-IAE au féminin



Entrepreneurs



Se connecter à l'international



Des sujets complexes ?

Avez-vous pensé aux chercheurs de l'IAE de Paris par des actions de mécénat ?

Vous pouvez découvrir le fond de dotation de l'IAE de Paris.



DÉCOUVRIR

Appartenir... Comment pouvez-vous être plus en lien avec les membres de la communauté ?

Et si vous deveniez bénévole au sein de votre Alumni ? Pour découvrir comment et pourquoi...



RÉSEAUTER

Vous avez changé de poste, de carrière, de ville, de pays ...Vous êtes invité(e) à mettre à jour votre profil sur la plateforme Alumni.

Nous pourrions ainsi transmettre votre nomination au réseau et si vous êtes à l'étranger, inscrivez-vous dans le groupe pays afin d'être en contact.



NOUS VOUS SOUHAITONS UN BEL ÉTÉ !

Suivez-nous !



“

Que vos choix reflètent vos espoirs et non vos peurs.

Nelson Mandela

ENVIE DE CONTRIBUER ?

Nous écrire à : communication@iae-paris.org

