

Votre équipe : le stress invisible du multitâche

Attention fragmentée, courriels et culture de crise : ce que les gestionnaires peuvent changer



PRÉSENTÉE PAR
Sonia Lupien



Au travail, on change de tâche en moyenne toutes les trois minutes.

Or le cerveau est d'abord un détecteur de menaces : chaque changement rapide dans l'environnement lui signale un danger potentiel et déclenche la réponse de stress. Dans cette conférence destinée aux gestionnaires, Madame Lupien présente les données scientifiques les plus récentes sur l'attention fragmentée et montre comment l'organisation du travail la crée et l'entretient : interruptions, courriels, culture de la connectivité, culture de crise. Elle explique pourquoi cette fragmentation est une cause majeure de surcharge mentale et de stress, puis présente les principes du travail en profondeur, qui permettent de produire mieux, avec moins de stress.

CE QUE LES PARTICIPANTS RETIENDRONT

01

Pourquoi l'attention fragmentée est une source majeure de stress et de surcharge mentale.

02

Comment l'organisation du travail, souvent sans le vouloir, entretient cette fragmentation.

03

Des leviers concrets pour favoriser le travail en profondeur dans leur équipe.

DEUX FORMATS OFFERTS

60

minutes

- Le cerveau, détecteur de menaces : pourquoi l'attention fragmentée active le stress
- La fragmentation de l'attention au travail : les données et leurs deux effets (coût de récupération, biais de menace)
- Ce que l'organisation fabrique sans le vouloir : esprit de ruche, « famine du temps », culture de crise, illusion d'affairement
- Efficacité ou productivité : le travail en profondeur et ses 4 règles
- Ce que les gestionnaires peuvent changer dans l'organisation du travail de leurs équipes

90

minutes

- Le contenu du format 60 minutes
- Les courriels et la culture de la connectivité : pourquoi répondre vite donne l'impression de travailler

FACTEURS DE RISQUE PSYCHOSOCIAUX VISÉS

Charge de travail · facteur principal, dimension cognitive

La surcharge mentale ne vient pas seulement du volume de tâches, mais de la façon dont le travail est organisé : interruptions constantes, urgences répétées, attentes de réponse immédiate.

Autonomie et latitude décisionnelle

La capacité des employés à protéger des plages de concentration et à organiser leur temps.

Équilibre travail-vie personnelle

Les effets de la culture de la connectivité et de la disponibilité permanente.

Prévention à la source. En agissant sur l'organisation du travail plutôt que sur la seule résistance individuelle au stress, la conférence s'inscrit dans une démarche conforme aux obligations d'identification et de contrôle des risques psychosociaux.



Avant la conférence : prévoir du papier et un crayon. Des tests sont réalisés pendant la conférence (ils ne peuvent pas se faire sur un cellulaire).

Pour réserver la conférence

Communiquez avec **Nancy Renaud** à info@sonialupien.com