

PLEIN POTENTIEL

Oubliez ce que vous pensez
savoir sur la productivité

Formation abrégée du mMBA McGill
adapté pour le Big Bang 2023

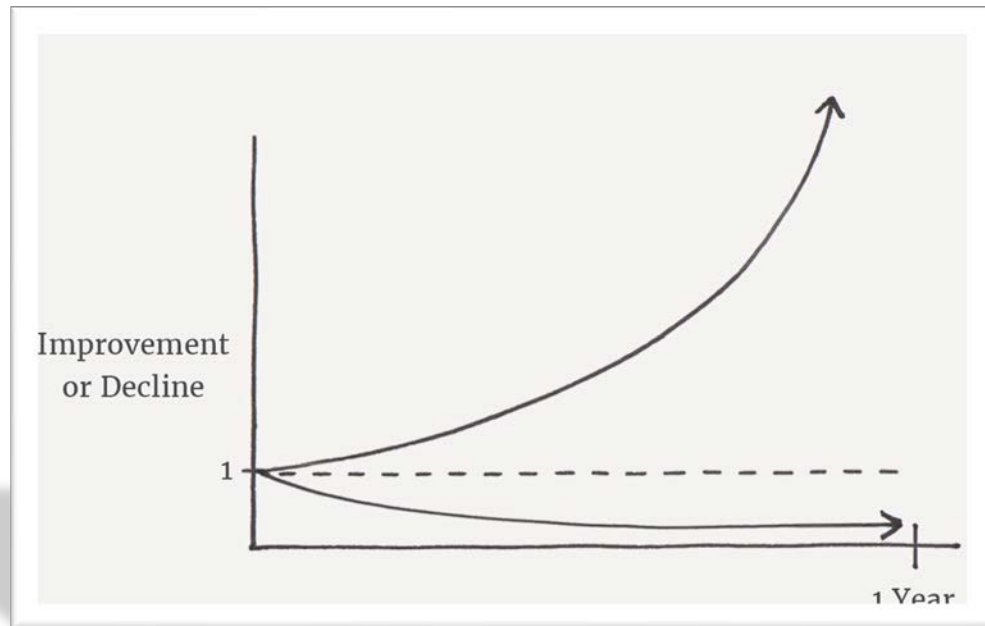
par

Benjamin Beauregard



La puissance de 1%

$$1.01^{365}$$



Amélioration de 1% par jour

$$1.01^{365} = 37.78 \times$$

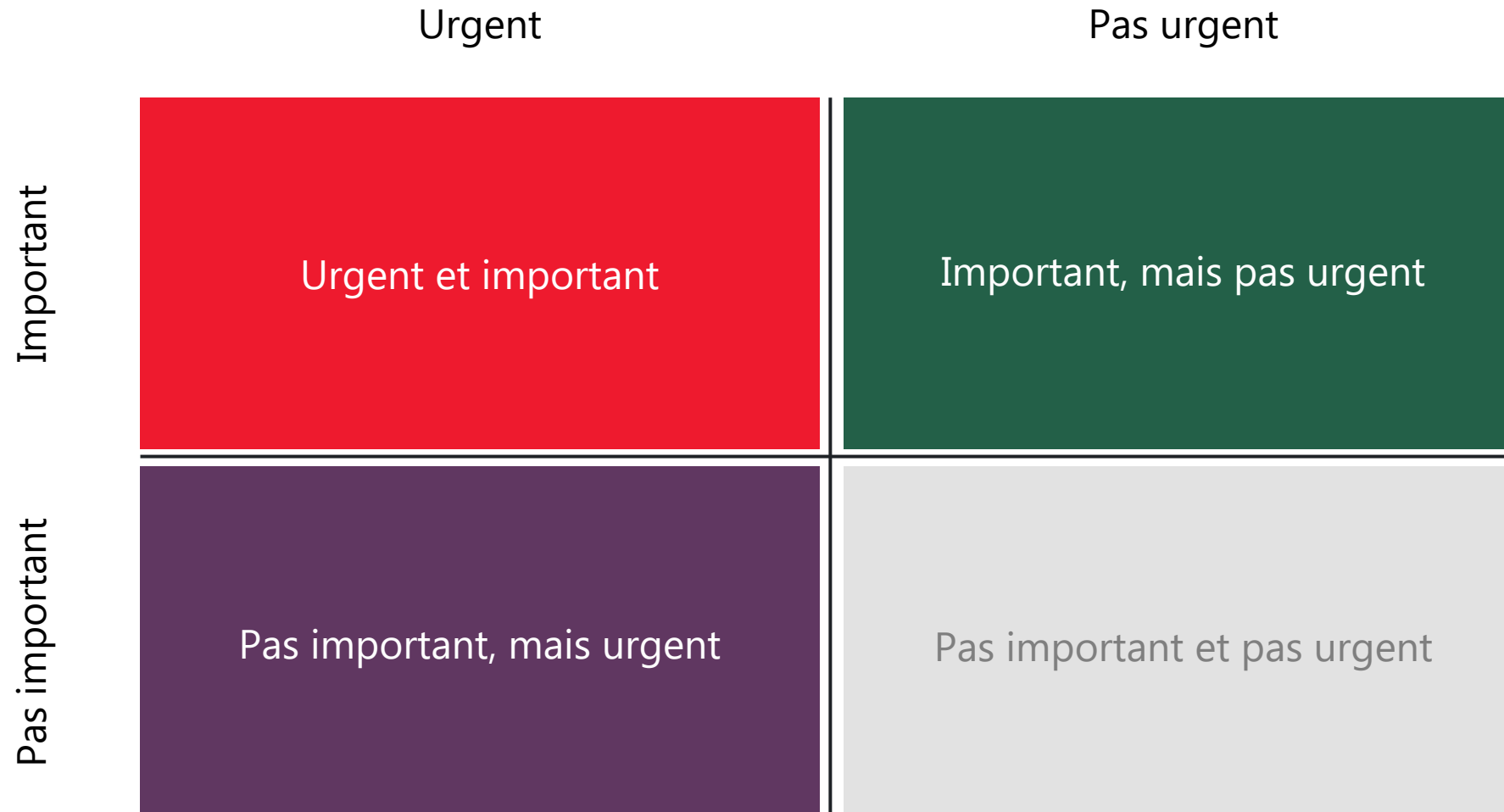
Détérioration de 1% par jour

$$0.99^{365} = 0.03 \times$$

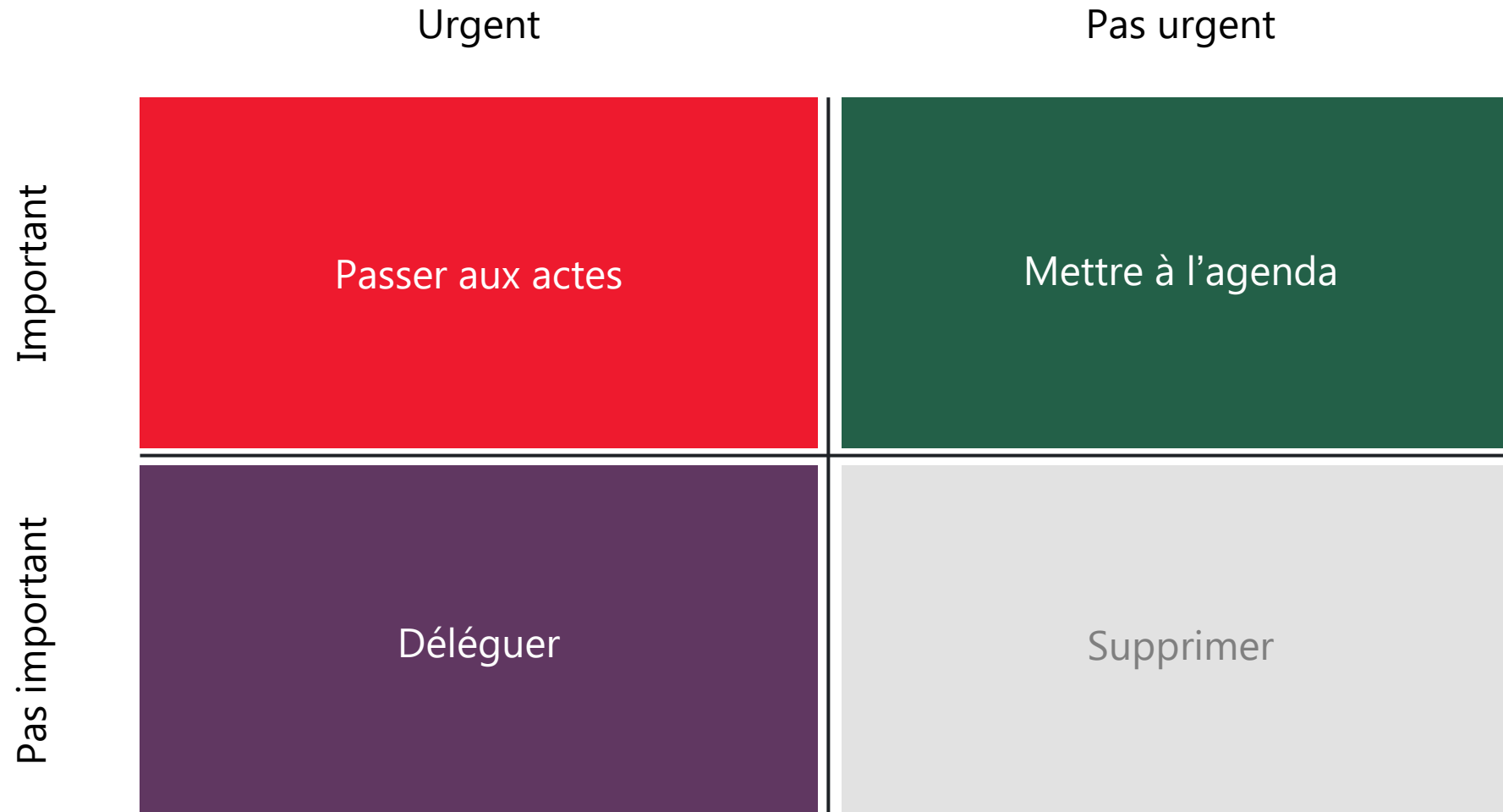
La matrice d'Eisenhower

Travailler sur les bonnes choses en tout temps

La matrice d'Eisenhower



La matrice d'Eisenhower



~~>2 min~~

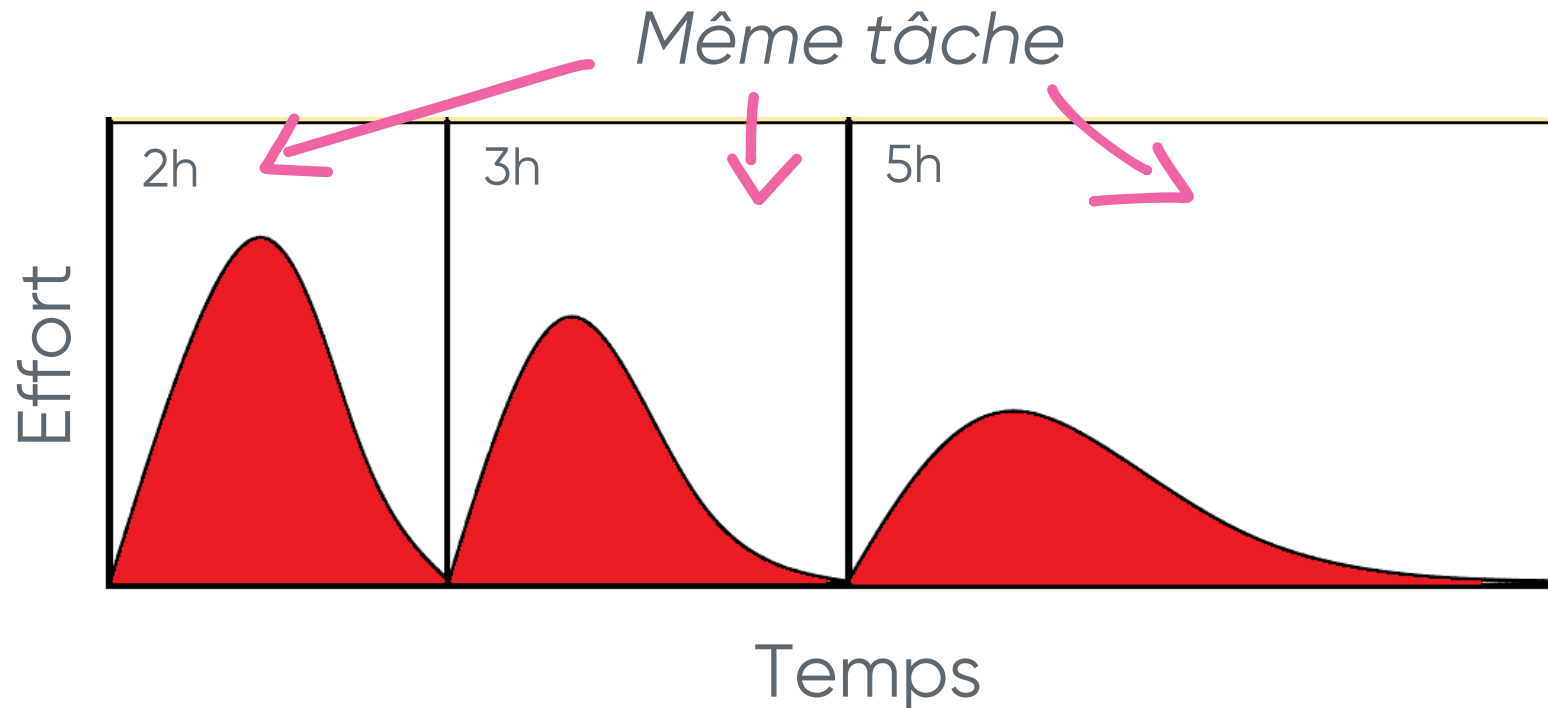
~~6~~³ lois du temps

Comprendre le temps afin de bien le naviguer

01. Lois de Parkinson

Le travail s'étend de manière à occuper le temps disponible pour accomplir une tâche.

Alt : Le temps disponible sera le temps "nécessaire" pour effectuer une tâche.



Prototype



Parfois, un prototype laid est supérieur à un beau plan.

02. Lois de Murphy

De mauvaises choses arriveront

- Une tournure malheureuse des événements
- Dépenses imprévues
- Les personnes étant des personnes (maladie, famille, incompréhension, mauvaise communication...)



Pre ~~Post~~-Mortem

En début de projet, imaginez que ce fut un échec lamentable et identifiez les raisons potentielles de cet échec afin des prévenir.

03. Lois de Carlson



Un travail interrompu sera moins efficace et prendra plus de temps que s'il était réalisé de manière continue.

Les chapeaux de la vie

Une stratégie gagnante pour tout les aspects de notre quotidien.

Les rôles de votre vie



Quels chapeaux portez-vous ?

- PDG de Vous inc.
- Gestionnaire de projet
- Partenaire de vie/Parent
- Chercheur.e
- Administrateur
- Propriétaire de maison
- Artiste
- Etc.



Moment Factory

MOMENT
FACTORY

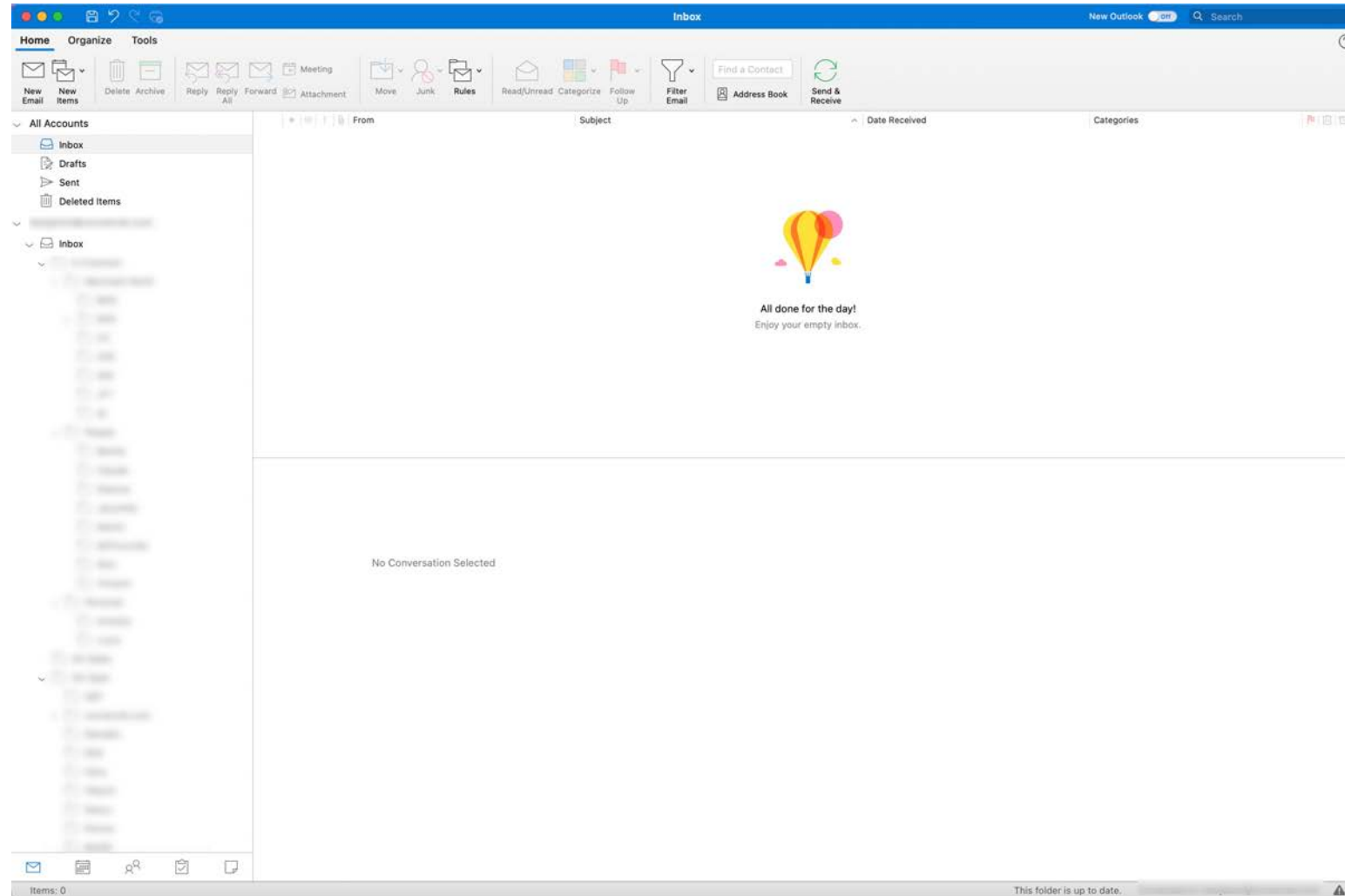
[ABOUT](#) [WORK](#) [REELS](#) [LAB](#) [NEWS](#) [CAREERS](#) [CONTACT](#) [fr](#) 



Boîte de réception 0

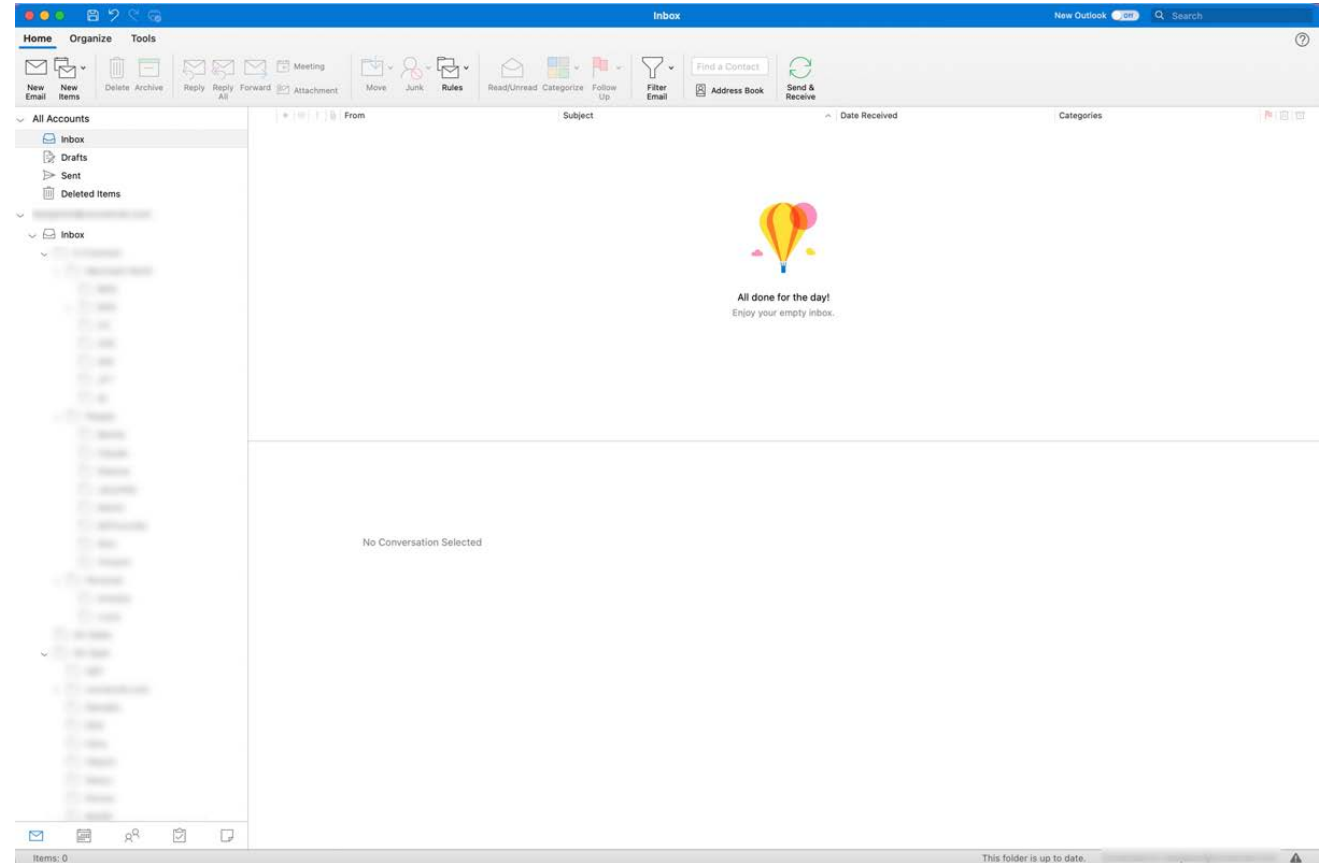
La transition de réactif à proactif

Boîte de réception 0



Quels sont les bénéfices ?

- Sentiment de contrôle
- État d'esprit positif
- Énergie



Bataille réactive-proactive

4 activateurs de réactivité

- Courriels
 - Opportunité, projet, invitation, vente...
- Téléphone cellulaire
 - Notifications, appels, messages...
- Gens
 - Anecdotes, questions, projets...
- Pensées
 - Idées, flash, envies de manger, bouger...



Contrôler les activateurs de réactivité

- Gérer l'environnement
- Objectif clair
- Limiter les distractions
- Fenêtre de temps définie



Qu'en est-il des pensées ?



On ne peut pas se consacrer pleinement à quelque chose à moins d'être certain que c'est réellement la chose sur laquelle on devrait travailler.

Qu'est-ce qui arrive à l'économie ?

Est-ce que j'ai nourri le chat ?

Boucles d'oreilles ou collier à Noël ?

Je devrais aller au GYM

Est-ce que je devrais vendre ?

Boîte de réception 0 de l'esprit



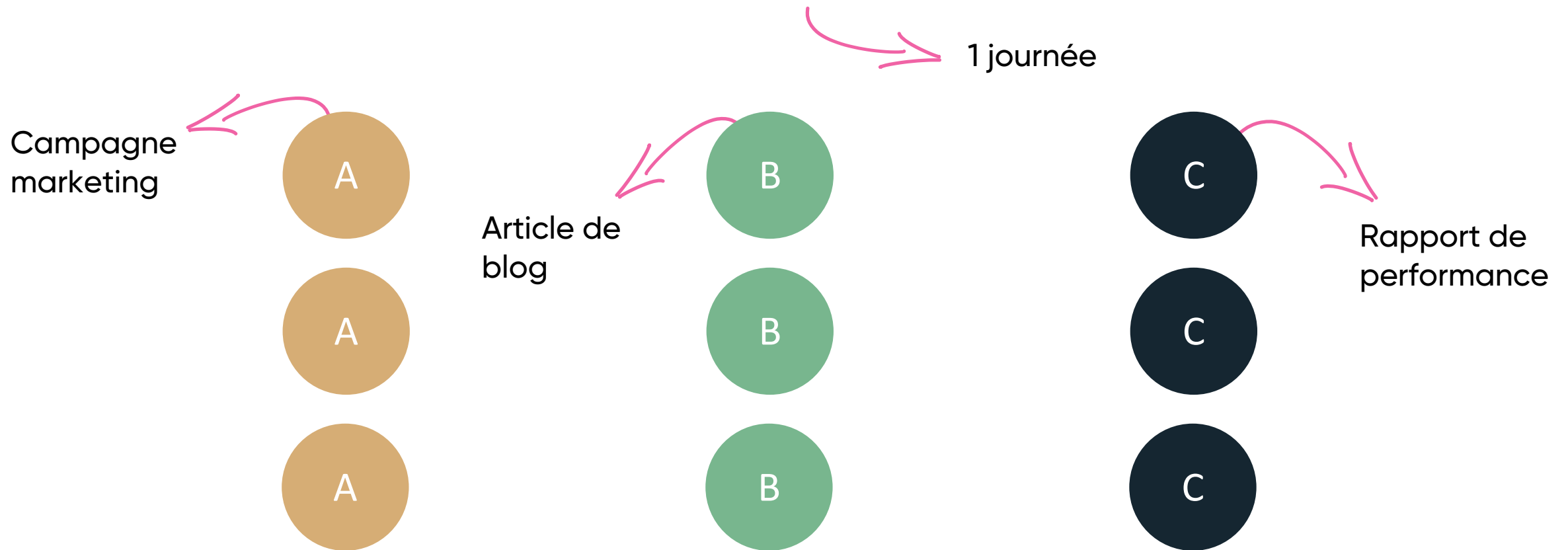
- Contrôle
- Positivité
- Énergie
- Pensées claires
- Créativité
- Perspective
- Vision

Le grand mythe

Revoir une des croissance les plus néfaste du marché du travail.

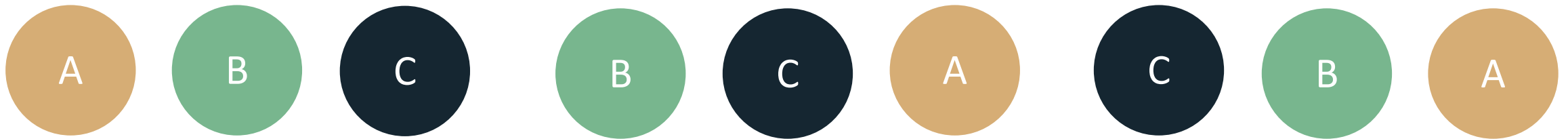
Prémisse

3 tâches, chaque tâche prend 3 unités de temps à compléter.

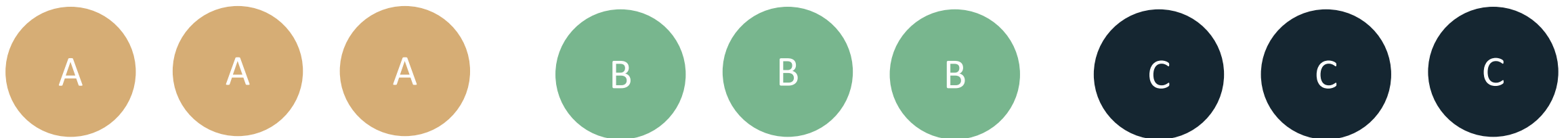


Comparons la productivité

Multitâche

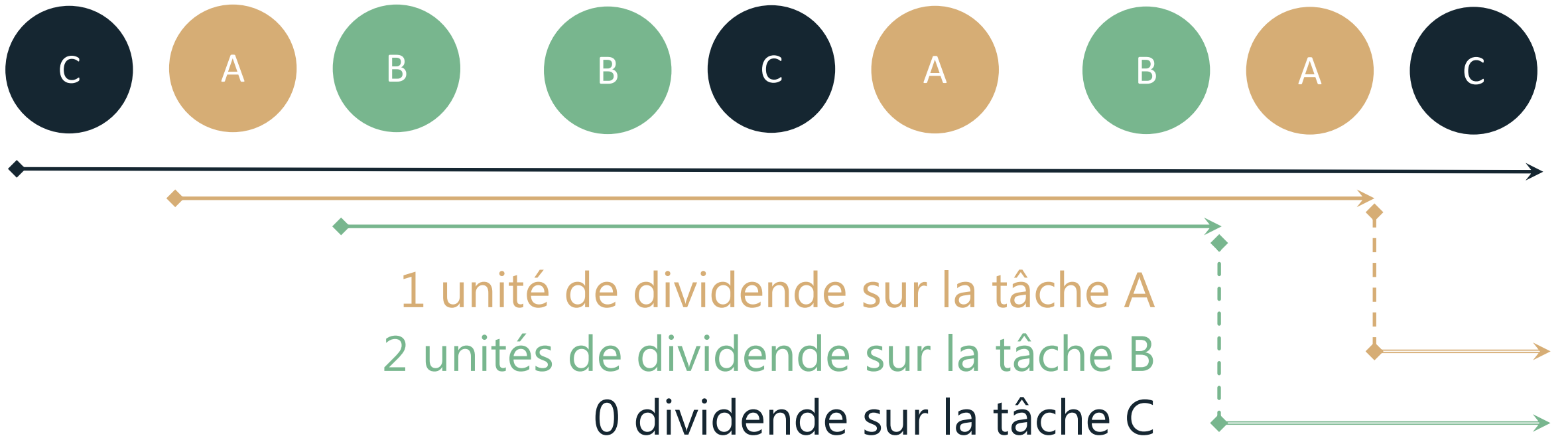


Unitâche



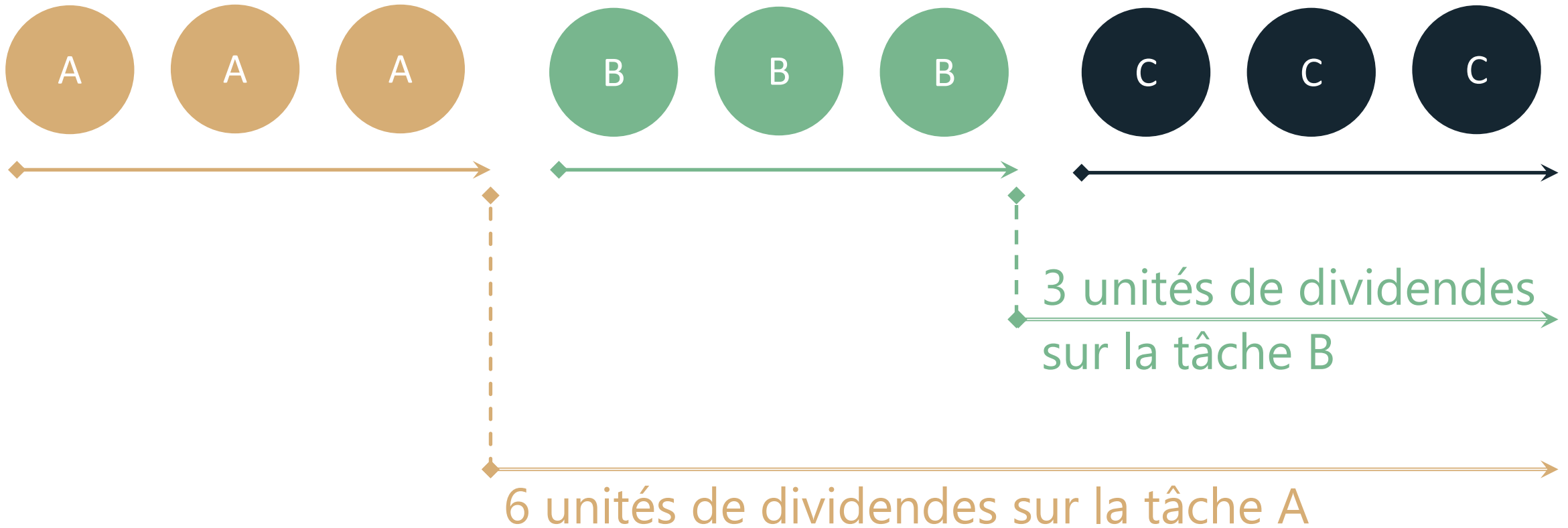
Dividendes

Multitâche



Unités de dividendes

Unitâche

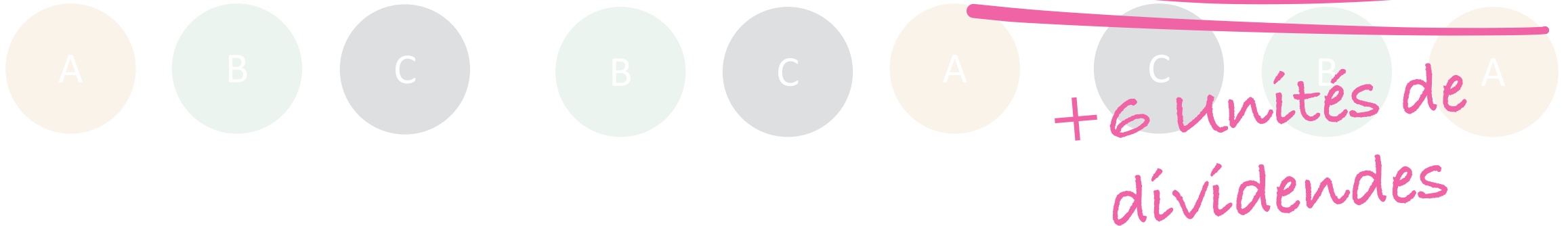


Comparons la productivité

9 unités de temps = 3 tâches complétées + 9 unités de dividendes



9 unités de temps = 3 tâches complétées + 3 unités de dividendes



Prémisse

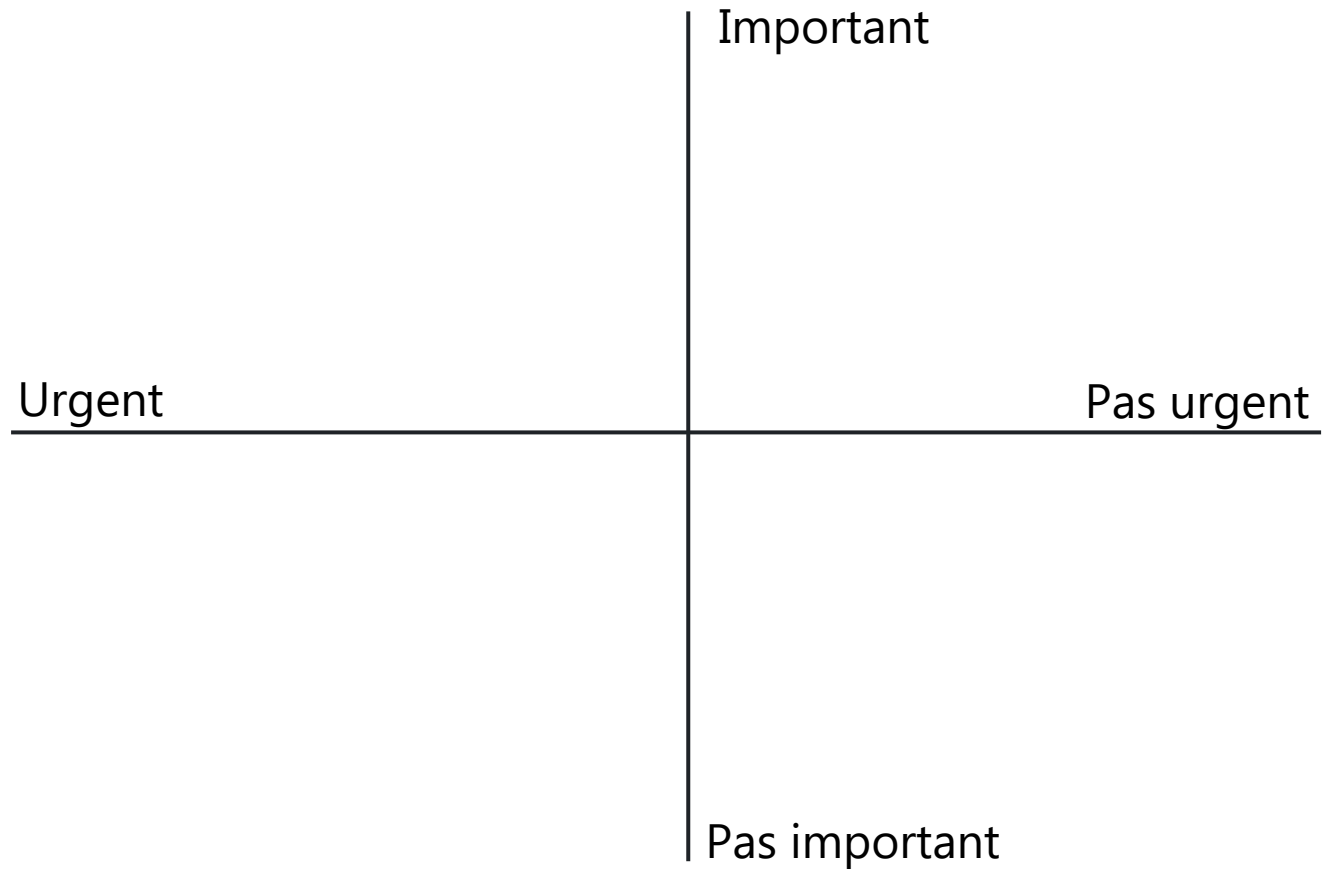
3 tâches, chaque tâche prend 3 unités de temps à compléter.



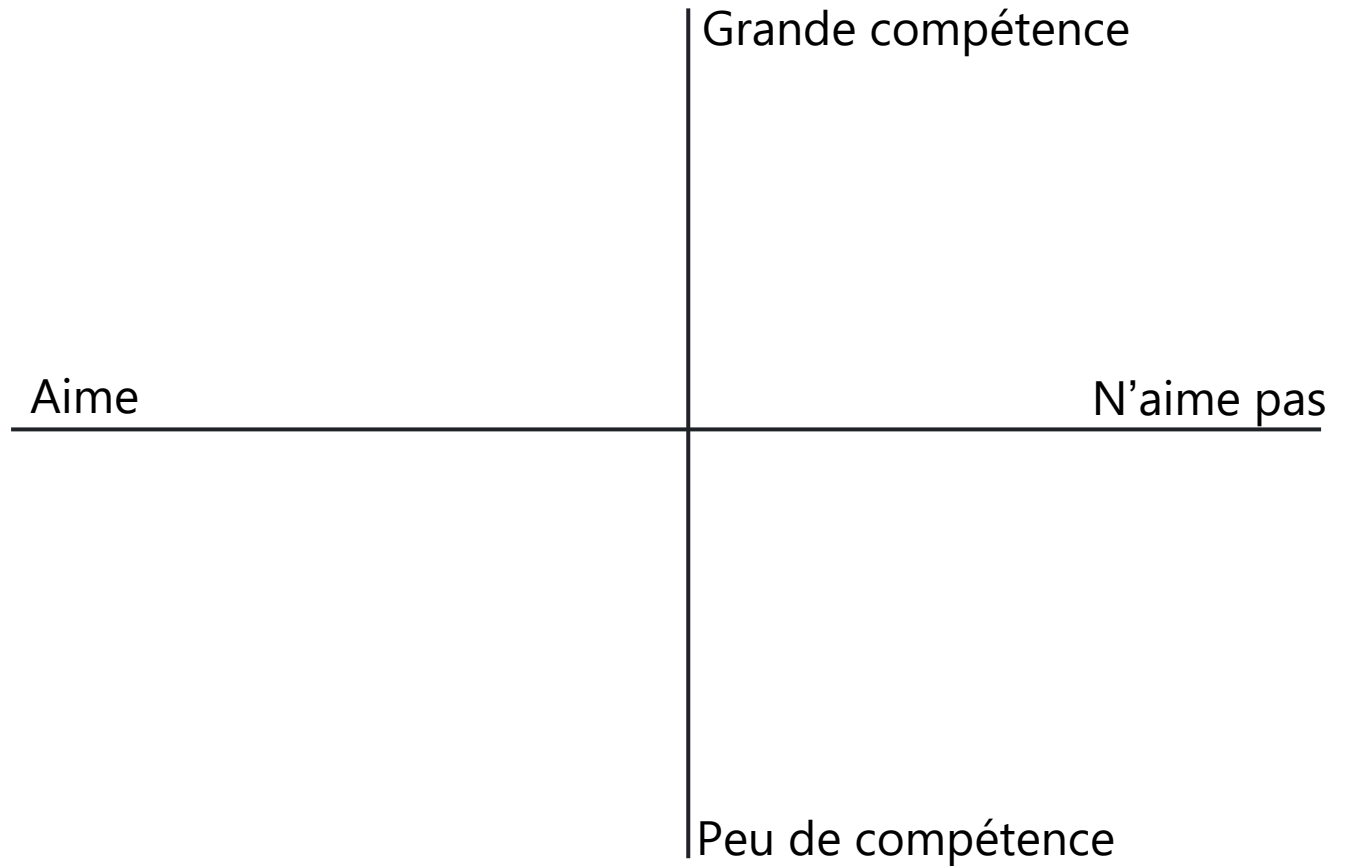
Le grand hack

Multiplier sa productivité en réduisant ses efforts.

Matrice d'Eisenhower



Matrice d'efficacité naturelle



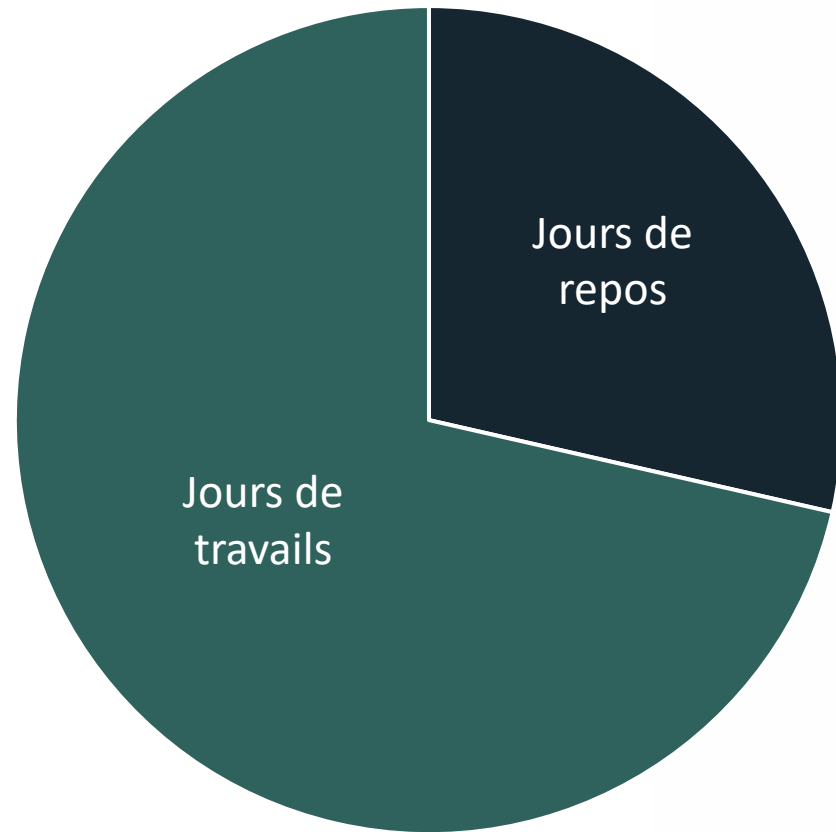
Matrice d'efficacité naturelle

	Aime	N'aime pas
Grande compétence	Très productif et énergisant	Très productif, mais demandant
Peu de compétence	Peu productif, mais énergisant	Peu productif et demandant

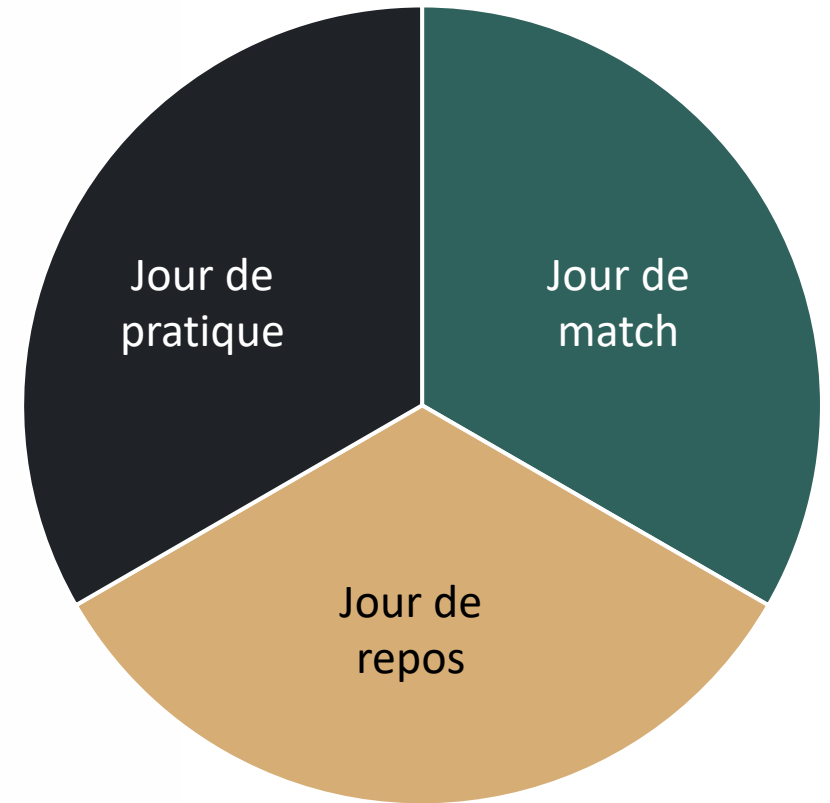
La reprogrammation

Revoir notre système d'opération hebdomadaire

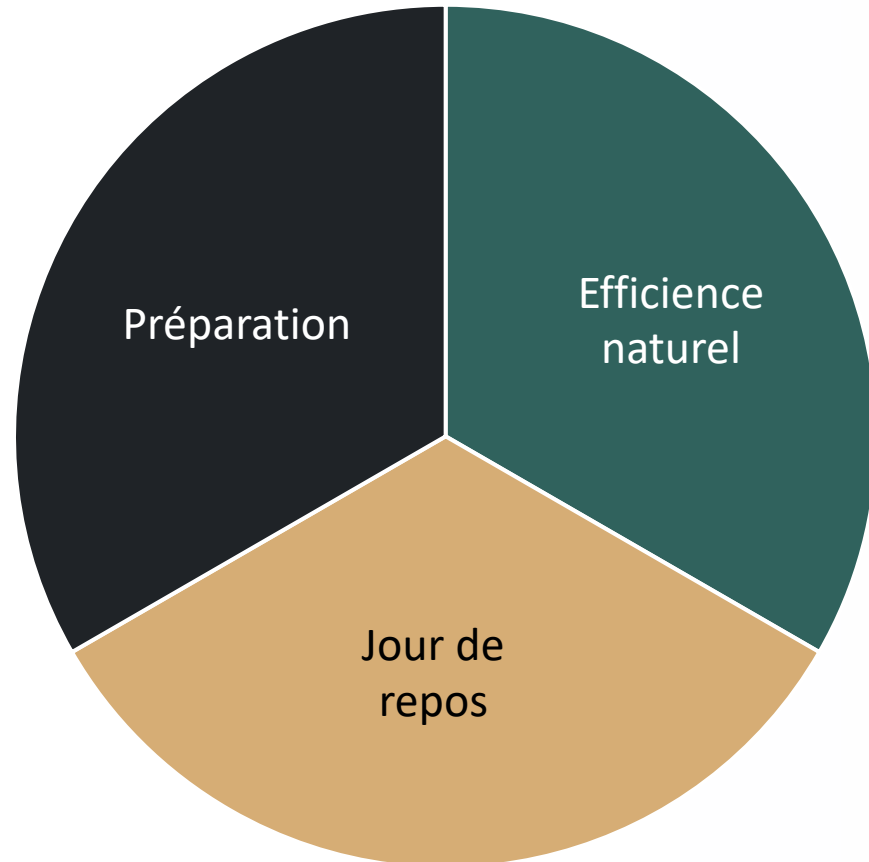
Gestion de temps de l'ouvrier



Gestion de temps de l'athlètes élités



Gestion de temps du travailleur élite

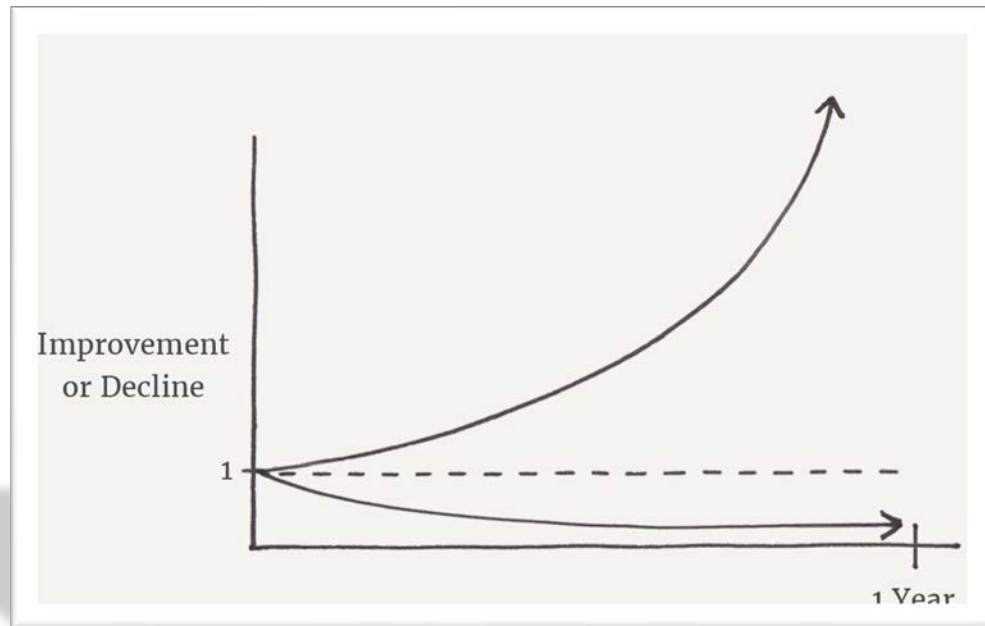


Plein potentiel *abrégé*

Mot de la fin

La puissance de 1%

$$1.01^{365}$$



Amélioration de 1% par jour

$$1.01^{365} = 37.78 \times$$

Détérioration de 1% par jour

$$0.99^{365} = 0.03 \times$$

Merci !

