

<http://www.coincoin.fr.eu.org/?7-comportements-tres-simples-a>



7 comportements très simples à adopter pour être opérationnel dès le réveil

- 6- Webographie -

Date de mise en ligne : jeudi 8 janvier 2015

Copyright © L'Imp'Rock Scénette (by @_daffyduke_) - Tous droits réservés

Saviez-vous que votre journée de travail ne commence pas à votre arrivée au bureau ? En effet, vous pouvez optimiser votre temps dès votre réveil. DGS vous donne 7 conseils rapides et faciles à mettre en place afin de débiter votre journée du bon pied !

1. Réveillez-vous plus tôt

[HTML - 153Â octets](#)

[Une femme se réveille](#) via Shutterstock

L'une des clés d'une journée de travail réussie consiste à se lever assez tôt. Il faut en effet optimiser son temps, afin de bien se préparer, prendre le temps de se poser et de se réveiller en douceur. Saviez-vous que la plupart des grands patrons se lèvent avant 6h du matin ?

2. Prenez une douche et réfléchissez

[HTML - 153Â octets](#)

[Une femme prend sa douche](#) via Shutterstock

La douche du matin reste pour bon nombre d'entre nous un moment de détente bienvenu avant d'attaquer une dure journée de labeur. Mais c'est aussi un excellent moyen de réfléchir. En effet, des études ont démontré que les idées les plus créatives surviennent lorsqu'on prend sa douche, le corps et l'esprit se relaxant par l'effet de la dopamine produite par notre cerveau grâce au contact de l'eau chaude sur notre peau.

3. Regardez les informations

[HTML - 153Â octets](#)

[Les informations sur une tablette](#) via Shutterstock

Le monde est en constante évolution. C'est pourquoi il est important de se tenir informé. D'ailleurs, ces informations peuvent tout à fait jouer un rôle dans votre journée de travail. Oubliez les journaux papier, imprimez la veille et optez plutôt pour les sites d'information en ligne ou les chaînes d'info en continu, afin que l'info que vous recevez soit la plus actualisée possible.

4. Vérifiez et envoyez des emails

[HTML - 153Â octets](#)

[Un homme sur son smartphone](#) via Shutterstock

Si vous prenez le temps de vérifier vos courriers électroniques avant d'arriver au travail, vous aurez l'esprit bien plus clair en arrivant au bureau. Si vous avez la responsabilité d'autres personnes, vous pouvez également leur envoyer des missions avant même qu'ils arrivent au travail. Ils auront ainsi la possibilité de travailler plus rapidement le matin dès leur arrivée.

5. Identifiez les 3 priorités de votre journée

[HTML - 153Â octets](#)

[Une femme fait une liste](#) via Shutterstock

7 comportements très simples à adopter pour être opérationnel dès le réveil

N'hésitez pas à faire des listes des choses importantes à faire et à les hiérarchiser. Posez-vous des questions sur leur importance et sur leur priorité. Listez enfin les 3 missions les plus importantes de votre journée et travaillez pour achever vos missions dans l'heure qui suit votre arrivée au boulot.

6. Communiquez avec vos proches

[HTML - 153 octets](#)

[Un bon petit déjeuner](#) via Shutterstock

Avant d'arriver au travail, il est primordial de discuter avec vos proches. Intéressez-vous à leur plan de la journée. Cela vous permettra de ne pas oublier un rendez-vous scolaire, si vous avez des enfants, ou des occasions spéciales à ne pas louper.

7. Prenez de l'énergie

[HTML - 153 octets](#)

[Une famille prend son petit déjeuner](#) via Shutterstock

N'oubliez pas de prendre un bon petit déjeuner avant d'attaquer votre journée de travail. Ce repas vous permettra de tenir tout au long de la matinée. Selon les nutritionnistes, vous devez associer des protéines (oeufs, bacon, lait) avec des glucides et des fibres. Les céréales trop sucrées sont en revanche déconseillées.

Et voilà ! Vous avez maintenant toutes les clés pour préparer votre journée de travail avant même d'arriver au bureau. Grâce à ces quelques astuces, nul doute que vous brillerez auprès de vos collègues. À la rédac', certains suivent déjà ces préceptes à la lettre, d'autres préfèrent cependant dormir plus longtemps pour profiter au maximum des bras de Morphée :D. Et vous, êtes-vous du genre à penser à votre travail dès votre réveil ?