

Comment travailler moins et avoir plus d'impact

L'efficacité est un art. Certaines personnes travaillent 10 à 15 heures de moins que d'autres tout en ayant des résultats similaires voire meilleurs. Voici les 6 principales habitudes des professionnels astucieux.

Une étude de Stanford démontre que notre productivité baisse au-delà de 50 heures de travail hebdomadaire et décline tellement après 55 heures qu'il serait déraisonnable de poursuivre sur cette voie. Les gens qui travaillent 70 heures ou plus par semaine (les dirigeants et entrepreneurs notamment) ont les mêmes résultats que ceux qui s'activent 55 heures par semaine.

Travailler moins mais mieux n'est pas évident. 6 habitudes permettent cependant de faire la différence.

1. Changer nos croyances sur la méritocratie

En France, la culture de l'effort et du mérite est fortement ancrée. Nombreuses sont les personnes qui ont l'impression de bien travailler quand elles font de larges horaires, sont devant un ordinateur (tous en se dispersant) et pensent le soir à leurs tâches quotidiennes. Alors que la productivité augmente avec la concentration et le plaisir, certains cadres culpabilisent de s'amuser en travaillant ou d'avoir du temps libre. Pour changer les mentalités, les modèles inspirants sont nécessaires mais encore trop peu de dirigeants montrent l'exemple. Dans les pays nordiques, partir tôt n'est pas considéré comme « prendre sa demi-journée » mais plutôt comme un signe d'efficacité.

2. Cultiver le calme intérieur pour ne pas céder à l'agitation

Dès que la peur nous possède nous nous agitons et passons plus de temps au travail pour nous rassurer qu'à réellement travailler avec efficacité. A compétences égales, un recruteur va apprécier chez un talent sa capacité à gérer son énergie avec agilité. Le stress est un sécateur de productivité ! Sur le long terme, il coupe l'élan, la résistance et la prise de distance. Apprendre à réguler ses émotions et prendre du recul permet de ne pas combler un vide en s'agitant.

3. Rechercher l'effet de levier maximal : la pertinence

Vous avez parfois moins besoin de travailler beaucoup que de vous investir avec pertinence. Combien de présentations powerpoint pourraient être résumées en 3 phrases ? Pour travailler moins cherchez donc plus l'impact que l'effort et la quantité. Un coach peut ainsi vous aider à avoir les idées claires et obtenir des résultats rapides et impressionnants.

4. Avoir une vie passionnante pour regorger de vitalité et d'enthousiasme

Quand vous n'avez rien à faire le soir d'intéressant, les horaires de travail se rallongent sans pour autant être bénéfiques. Or, quand vous avez un cours de sport, une exposition à voir, un concert à partager avec des amis, des enfants à câliner, vous augmentez naturellement votre capacité à vous organiser efficacement. La question à vous poser est donc : avez-vous un problème d'organisation ou de vide intérieur ? De même cultiver vos passions pendant votre temps libre stimule votre cerveau, améliore votre humeur et peut avoir des conséquences positives sur votre vie au travail. Il est donc temps de mettre des activités passionnantes dans votre quotidien.

5. Jouer collectif

Entretenir des relations professionnelles avec des gens qui vous complètent et des personnes qui vous soutiennent demande de l'énergie mais le retour sur investissement est énorme. En effet, avoir du soutien peut vous faire gagner un temps fou dans vos projets : vous pouvez déléguer, trouver des réponses plus facilement, obtenir une adhésion rapide sur un sujet important. Investir sur l'humain n'est donc jamais une perte de temps, au contraire.

6. Etre soi-même et se réserver du temps pour soi

Quand vous avez l'occasion d'exprimer vos talents et votre vision des choses, non seulement vous ne voyez pas le temps passer mais vous êtes souvent plus impliqué et agile. Par ailleurs, prendre le temps de dédier dans votre agenda des moments où vous ne faites rien, vous fait souvent gagner en efficacité. Et vous, que faites vous pour augmenter votre productivité ? Partagez vos expériences positives dans les commentaires ci-dessous.

A propos des auteurs

Laurent Buratti est coach, conférencier, formateur. Après 20 ans d'expérience dans le conseil (BCG, Bain) et le coaching (Transformance), il élabore la psychologie de l'action, fondée sur sa pratique et les dernières recherches en neurosciences. Au sein de son Académie, il aide les personnes et les entreprises à atteindre leur plein potentiel. Spécialiste du leadership d'inspiration et du développement des organisations, Laurent Buratti a écrit 4 livres et coache les dirigeants internationaux.

Delphine Bourdet est coach, formatrice et auteur. Journaliste de formation, elle a écrit deux livres sur le bien-être (Grossesse zen et Mincir zen aux éditions Courrier du livre) et accompagne les personnes et les entreprises dans la recherche d'équilibre et de plénitude. Elle est vice-Présidente de l'Académie Buratti.

Académie Buratti : Engager, Motiver, Responsabiliser dbourdet@laurentburatti.com www.laurentburatti.com