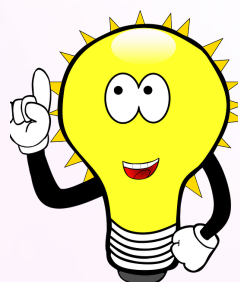


EFFICACITÉ de TRAVAIL



L'apprentissage d'un instrument requiert certaines capacités motrices et psychiques essentielles au bon développement et à la progression instrumentale.

Pour tous musiciens, la question de l'attention est une problématique non-négligeable quant à la pratique régulière musicale.



*Le secret de la productivité ne réside pas seulement dans le temps de pratique mais **l'intelligence de travail** qui l'accompagne.*

Découvrez plusieurs recettes de travail, que nous vous proposons, afin d'allier **Temps & Efficacité** dans votre progression instrumentale.

Travailler intelligemment



Selon des études récentes, l'efficacité de travail serait étroitement liée au temps de repos qui accompagne la productivité active.

Le rythme idéal serait donc de 52 minutes de travail suivies de 17 minutes de repos.

N'oubliez pas de faire des pauses afin de laisser le cerveau se reposer avant de se remettre à l'ouvrage.

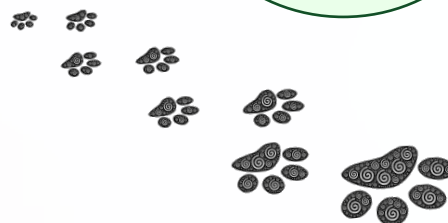
Durant ce temps de pause, changez vous les idées :

Étirez-vous



Buvez
un grand
verre d'eau
fraîche

Aérez-vous en
faisant une petite
promenade de
quelques minutes.





Focaliser son énergie

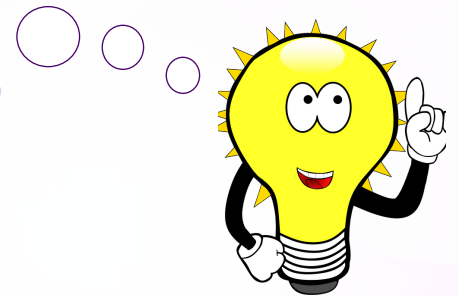
Pour allier Temps et Efficacité dans votre séance de travail, il est indispensable d'**optimiser et canaliser votre énergie à une tâche singulière.**

Organisez et segmentez votre séance par thèmes ou étapes afin de focaliser toute votre attention sur une seule tâche.

<u>Notes et rythmes</u>	✓
<u>Justesse</u>	✓
<u>Qualité du son</u>	✓



Porter son attention sur un objectif précis vous permettra de l'atteindre sereinement. Cette force mentale vous rendra **plus efficace et plus productif.**



Distractions parasites



Gérer des distractions environnantes est l'un des problèmes les plus fréquents lorsqu'il s'agit de productivité. Les nouvelles technologies envahissent notre esprit, elles nous poussent à être multitâches et notre concentration au travail s'en ressent.

Notifications... Messages... Téléphone...
Être multitâche est anti-productif



Petit conseil

Privilégiez un espace de travail calme et serein afin d'éviter au maximum toutes distractions extérieures.



Table de Schulte - exercice



Au cours du siècle dernier, le psychiatre et psychothérapeute allemand Walter Schulte (1910 - 1972) développa comme test psycho-diagnostique la **table de Schulte** afin d'étudier les propriétés de l'attention.

Concentrez-vous sur le centre de la grille et trouvez, dans l'ordre croissant, tous les chiffres correspondant à votre vision périphérique, c'est-à-dire **sans bouger les yeux**.

Avant chaque essai, prenez plusieurs respirations profondes pour vous apaiser.

20	13	16	9	17
7	10	14	8	4
15	24	11	6	23
22	25	18	2	1
12	21	3	19	5

!! Créez votre propre Table de Schulte !!
Demandez à un(e) ami(e) de disposer des lettres dans la grille et reconstituez votre prénom.



Réaliser ce bref exercice quotidiennement vous permettra de développer et **améliorer votre concentration et ainsi gagner en efficacité** lors de votre séance de travail.

Leçon type - Exemple en 5 étapes



BON TRAVAIL

Espace de travail : chambre calme, sans distraction visuelle ou auditive

1	Table de Schulte		3'
2	Travail avec instrument	Notes et Rythmes	≥ 20'
3	Pause	1 verre d'eau et quelques étirements	10'
4	Travail avec instrument	Justesse et qualité du son	≥ 20'
5	Bilan personnel. Objectifs atteints et à venir		5'