

ZONE DE FLOW



Objectif

- Identifier nos zones de performance optimum.

Réflexion

L'état de flow se traduit par le fait d'être complètement plongé dans une activité, de ne pas voir le temps qui passe, d'être dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement. Il existe scientifiquement deux leviers fondamentaux pour atteindre le flow ; le niveau de challenge ressenti et notre niveau de compétence que j'appellerais dans notre démarche d'entrepreneur durable ; niveaux d'alignement et d'utilité.

À vous de jouer !

Vous êtes invités à réaliser cet outil dans un endroit en nature ressourçant et inspirant pour vous.

Sur la base du schéma ci-contre réalisez votre propre schéma de flow, en indiquant les missions, projets, fonctions qui représentent un état optimum de challenge vs compétences. Identifiez les projets les plus alignés avec vous-même et les plus enthousiasmants.

Profitez-en pour vous séparer d'éventuels tâches qui n'entrent pas ou plus dans cet état de flow.

