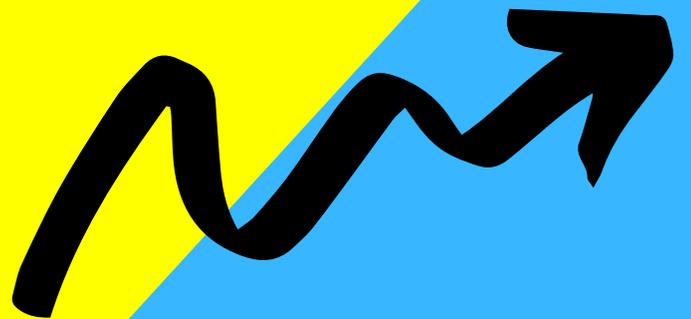
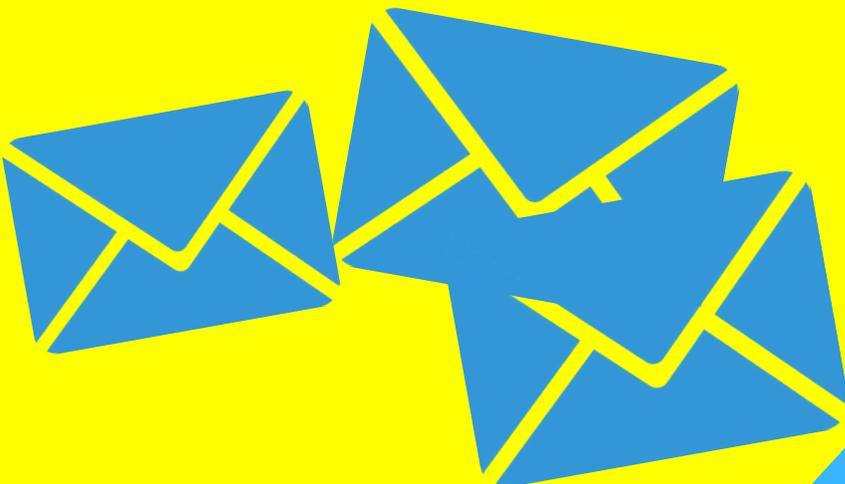


5

**actions rapides
pour sortir de la
tyrannie des
mails**



**Nous recevons plus
de 100 mails par jour
et le chiffre
augmente d'année en
année ! ***



*source: Radicati Mail Statistics Report 2021

**Difficile de ne pas
se sentir esclave
de sa propre boîte
de réception...**





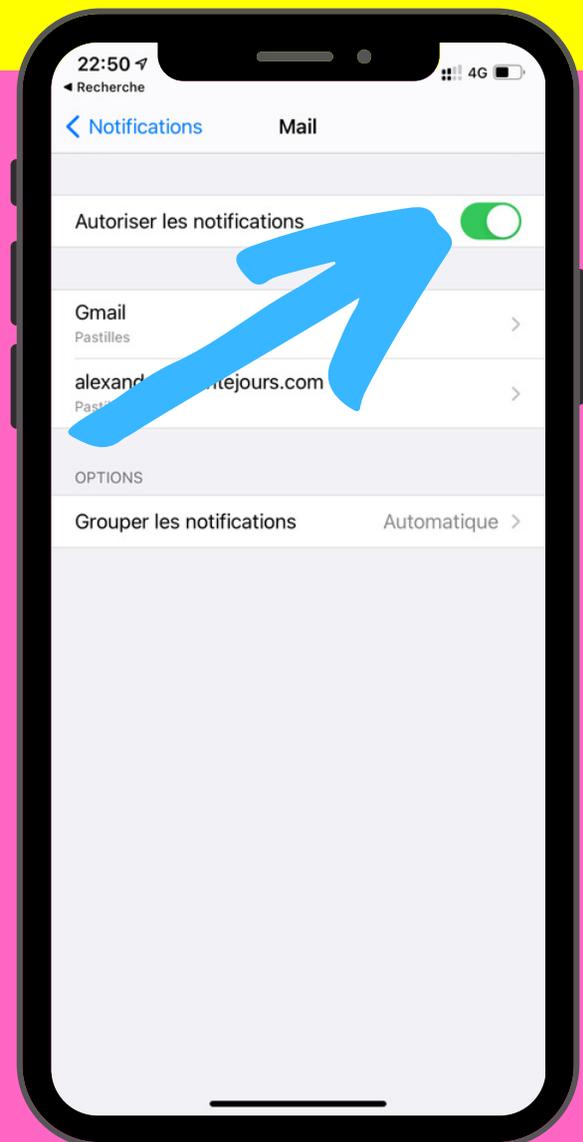
**Il existe une
solution ...
ou plutôt des
solutions**

**Nous recevons un
mail toutes les 5
minutes**

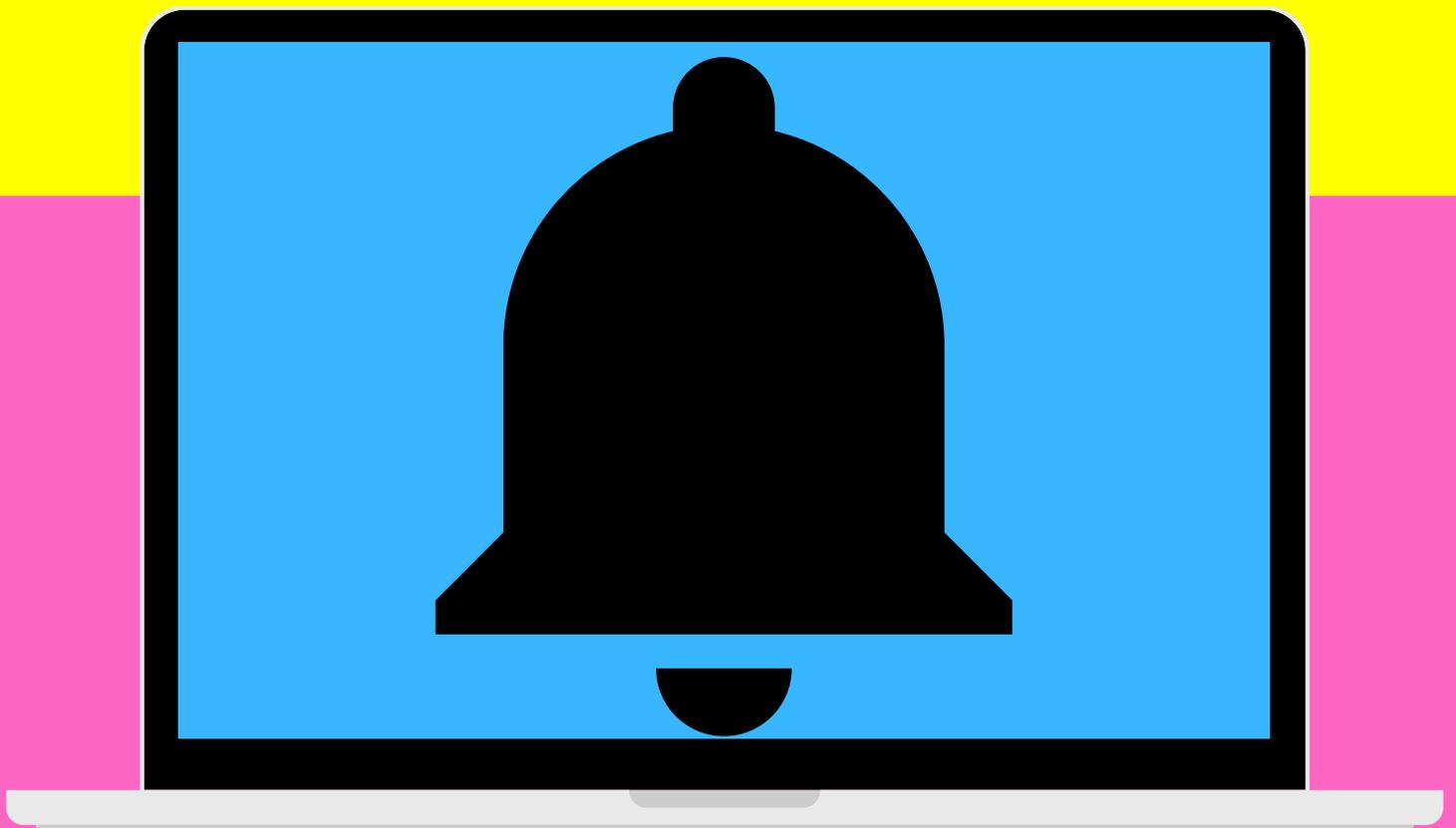


Solution 1

**Désactivez les
notifications
sur smartphone
et tablette afin
de rester
concentré**



Désactivez aussi les notifications sur votre PC et votre navigateur si vous utilisez Gmail



Solution 2

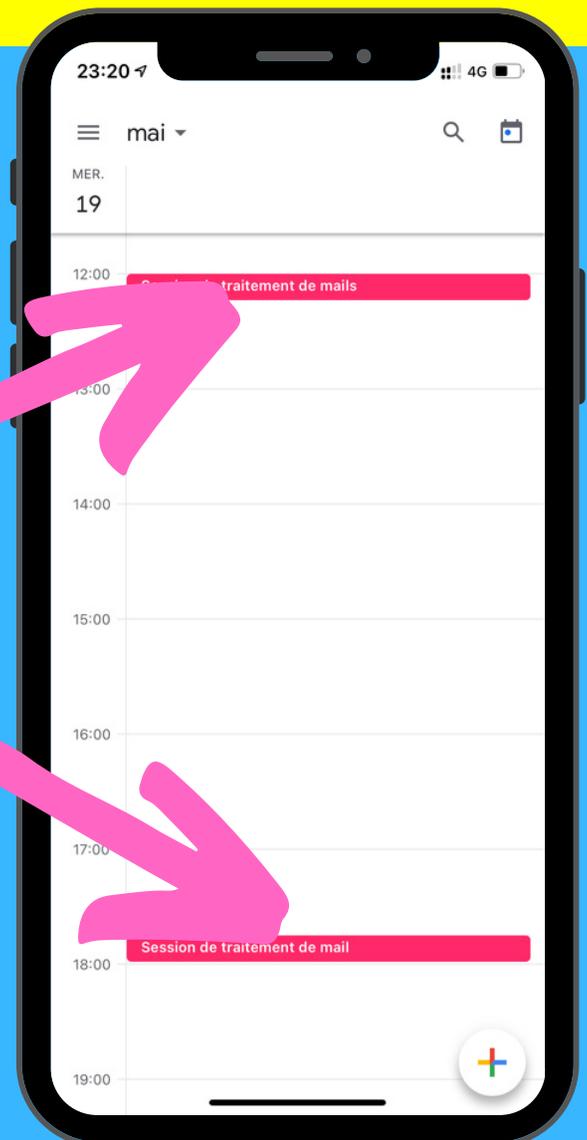
Calez 2 sessions de traitement de mails par jour dans votre agenda et ne les consultez pas en dehors de ces créneaux



Une session avant le déjeuner



Une session avant de terminer la journée



Solution 3

Désabonnez-vous au fur et à mesure aux notifications mails et newsletters que vous n'ouvrez jamais



Solution 4

Triez vos mails rapidement avec cette checklist*

*source : David Allen, simplifié



Mail actionnable ?

Si oui, passez à la question suivante

Si non, classez-le ou supprimez-le



En moins de 2 minutes ?

Si oui, traitez le tout de suite

Si non, traitez-le quand c'est possible ou calez un créneau dans votre agenda où délégez à une autre personne

Solution 5

Pour les communications d'équipe, utilisez une solution type Slack ou Discord afin d'éviter les mails ping-pong





Et voilà, vous devriez ensuite vous sentir plus léger...



Alexandre Zermati

Gagnez en impact et en sérénité dans un monde du travail de plus en plus complexe

**Plus d'outils
pour être
plus serein
au travail
dans mon
livre**

