

Réussir son année scolaire : la méthode de développement personnel GTD® spécialement dédiée aux adolescents enfin disponibles en librairie

Bestseller en librairies et déjà éprouvée dans la sphère professionnelle, la méthode GTD (de l'anglais Getting Things Done®) propose enfin une version spécialement dédiée aux Ados : « S'organiser pour réussir- Spéciale ados ». Plus qu'une énième recette miracle, la méthode d'organisation GTD propose de gérer efficacement la vie scolaire et extra-scolaire avec concentration et sérénité.

Paris le 1^{er} septembre 2020 « *Getting Things Done est une méthodologie de productivité personnelle qui redéfinit la façon dont nous abordons notre vie et notre travail* » explique l'auteur David Allen. A l'origine du best-seller *S'organiser pour réussir* (plus de 2 M d'exemplaires vendus dans le monde), cet expert en développement personnel, propose désormais une déclinaison de sa méthode pour les adolescents. « GTD s'articule sur 2 axes : maîtriser et (re)prendre le contrôle de son quotidien d'une part, et savoir garder la priorité en vue d'autre part » ajoute David Allen. Cette méthode éprouvée en entreprise, auprès des salariés et dirigeants de tous secteurs d'activité, améliore la productivité (progression de 29% à 82%¹) et réduit le niveau de stress associé à la charge de travail (de 82% à 15%²).

David Allen propose aux adolescents, désormais sollicités de toutes parts, de garder la main sur leurs objectifs : « *Dans notre monde hyper connecté, où l'information circule toujours plus vite sans être toujours forcément pertinente, les adolescents doivent faire face à de nouveaux défis : gérer leurs interactions sociales, leurs activités extra-scolaires, parfois un job à mi-temps et bien entendu leurs études* » détaille David Allen. L'ouvrage donne les raisons pour lesquelles il est parfois si difficile de se concentrer dans la société actuelle, et préconise des solutions pour retrouver son attention et l'appliquer à ce qui compte le plus.

Une méthode validée par des experts en neurosciences reconnus tel que Jean-Philippe Lachaux, chercheur en neurosciences cognitives et directeur de recherche au CNRS : « *Cette méthode a le grand mérite de s'inspirer de l'organisation hiérarchique du cortex frontal [et] vous permet de ramener une existence compliquée à une suite de petits moments simples, totalement centrés sur une seule activité et un seul but, comme autant de petites gouttes d'énergie. Vous naviguez l'esprit tranquille* » (in *Le cerveau attentif*, éd. Odile Jacob).

5 étapes pour prendre et conserver le contrôle avec de nombreux cas pratiques et exercices à faire pour appliquer la méthode dans sa vie réelle. « *C'est une manière d'aborder tout projet d'une façon efficiente avec le maximum d'impact et le minimum d'efforts pour les ados, tout en proposant des perspectives* » conclut David Allen.

S'organiser pour réussir, la méthode GTD spéciale ados - Editions Alisio sera disponible en librairie dès la rentrée sous licence exclusive pour la France de In Excelsis, spécialiste du coaching et de la formation professionnelle : www.inxl.fr et www.productifetserein.com

Contacts presse : Agence RDN

Fadela Benabadji

Tel : 01 85 09 83 70

Mobile : 06 11 34 22 39

fbenabadji@agence-rdn.com

Grégoire de la Roussière

Tel : 01 85 09 83 78

Mobile : 06 09 49 09 78

gdelaroussiere@agence-rdn.com

¹ Étude d'impact réalisée par Next Action Associates auprès de 320 participants.

² Ibid

COLLÉGIEN **LYCÉEN** **ÉTUDIANT**

Vous voulez concrétiser vos projets à l'école et ailleurs ?

Vous manquez de confiance en vous ?

Vous avez l'impression de travailler beaucoup sans résultats ?

Vous en avez assez de crouler sous des listes de choses à faire ?

Vous vous sentez trop stressé(e) ?

Découvrez **LA MÉTHODE GTD** (d'après l'anglais *Getting Things Done*), qui vous aidera à être plus efficace et à moins stresser ! Spécialement adapté aux problématiques des adolescents et des jeunes adultes, cet ouvrage vous propose conseils et outils pour vous aider à faire le tri dans toutes les informations que vous recevez chaque jour. Si votre esprit est clair et vos idées organisées, vous avancez sur vos révisions ou vos projets en toute sérénité.

LA MÉTHODE D'ORGANISATION INFALLIBLE, À APPLIQUER À L'ÉCOLE COMME À LA MAISON, POUR RÉUSSIR ET S'ÉPANOUIR !

ALISIO

ISBN 978-2-37335-127-9 18,90 €

9 782370 351129

S'ORGANISER POUR RÉUSSIR_Couverture.indd 1-3

DAVID ALLEN
Mike Williams et Mark Wallace

S'organiser pour réussir

LA MÉTHODE GTD SPÉCIALE ADOS

GTD : GETTING THINGS DONE ou l'art de l'efficacité sans le stress, pour bien gérer son année

ALISIO

06/07/2020 12:35

Outils de capture

Parfois, les choses nous parviennent sous forme physique et peuvent être placées concrètement dans un panier – notes, courrier, formulaires, factures, Post-it... Bien souvent, cependant, elles se présentent sous d'autres formes, comme une conversation, un conseil donné par un enseignant, une pensée, une idée ou une tâche. Ce genre de choses n'existe que sous forme de pensées dans votre cerveau. Donnez-leur une forme physique en les écrivant avec un **outil de capture**, puis mettez-les dans un panier pour plus tard.

Outils de capture

Par exemple, une application de téléphone qui dit "rappe-moi".

Les outils de capture fonctionnent mieux s'ils sont facilement utilisables partout et à tout moment.

Commencez par décider quel type d'outil vous conviendra le mieux en considérant ce que vous avez le plus souvent sur vous. Un bloc-notes dans votre poche ? Un portefeuille avec un petit stylo et du papier ? Un téléphone avec une application de listes ? Vous pouvez transformer n'importe lequel de ces éléments en un outil de capture très efficace, après les avoir configurés de façon adaptée.

Prenez le temps d'installer et de configurer vos **paniers** et **outils de capture**, vous les utiliserez ensuite pour capturer toutes les choses qui vous parviennent. Votre cerveau apprendra à avoir confiance dans le fait que toutes ces choses seront finalement traitées, et il pourra enfin fermer les **boucles ouvertes**.

Ce faisant, vous devenez **prêt pour la capture**. C'est le premier pas vers le **contrôle**.

Alors, que devez-vous faire pour vous **préparer à la capture** ?

24 S'ORGANISER POUR RÉUSSIR - LA MÉTHODE GTD SPÉCIALE ADOS

De quels outils disposez-vous déjà ?
De quoi avez-vous encore besoin ?

Testez-les !

Pour mettre ce processus à l'épreuve, essayez de placer un outil de capture dans votre chambre à coucher. Cela peut être aussi simple qu'un bloc de papier et un crayon à côté de votre lit.

La prochaine fois que vous aurez des difficultés à vous endormir, prenez votre outil de capture et notez ce que vous avez en tête. Ne vous préoccupez pas de la façon dont vous l'écrivez ; il faut juste que lorsque vous vous rétiez, ce qui a retenu votre attention vous revienne clairement. Continuez d'écrire jusqu'à ce que vous ayez tout enregistré. Si quelque chose vous vient à l'esprit, notez-le aussi.

Vous avez un projet en cours qui requiert votre attention ? Écrivez-le. Inquiet à propos d'un examen ? Écrivez-le. Vous vous êtes disputé avec un ami ? Écrivez-le. Vous avez eu l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau ? Écrivez-le.

Mon lit est un endroit magique où je peux soudain me souvenir de tout ce que j'étais censé faire aujourd'hui.
-BILL MURRAY

Prêt à capturer !

Pour que le cerveau apprenne à vraiment lâcher prise et à faire confiance au processus de capture, vous devez prendre l'habitude de capturer toutes les boucles ouvertes et tous les

PRÊT À CAPTURER ?

Outils de capture en place ?

Outils physiques

N

Papier + crayon

Cahier

Outils numériques

App capture

App ordinateur

Paniers en place ?

N

Maison

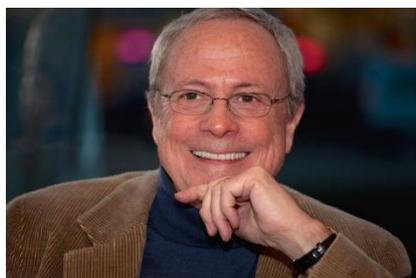
École

Extra-temps

LA PRATIQUE DE GTD 45

A propos...

GTD France est une marque de David Allen Co. animée par In Excelsis, société de coaching d'affaires et de formation professionnelle. In Excelsis est Certified Global Partner de David Allen Co.



David Allen est l'un des théoriciens de la productivité et de l'efficacité professionnelle les plus influents du monde. Son best-seller *S'organiser pour réussir* s'est vendu à plus de 2 millions d'exemplaires dans le monde dont 80 000 en France. Le magazine *Time* le qualifie de « livre de développement personnel des entreprises de la décennie ». David est classé dans le Top Ten des Leaders in Business de l'American Management Association.

Mike Williams a été président-directeur général de la David Allen Company de 2011 à 2016. Il siège aujourd'hui au conseil d'administration de l'Association for Talent Development (td.org) et occupe le rôle de « Maître d'œuvre Getting Things Done » chez zappos.com.

Mark Wallace enseigne dans des écoles publiques du Minnesota depuis plus de vingt ans. Il a remporté le prix TIES Distinguished Educator Award.