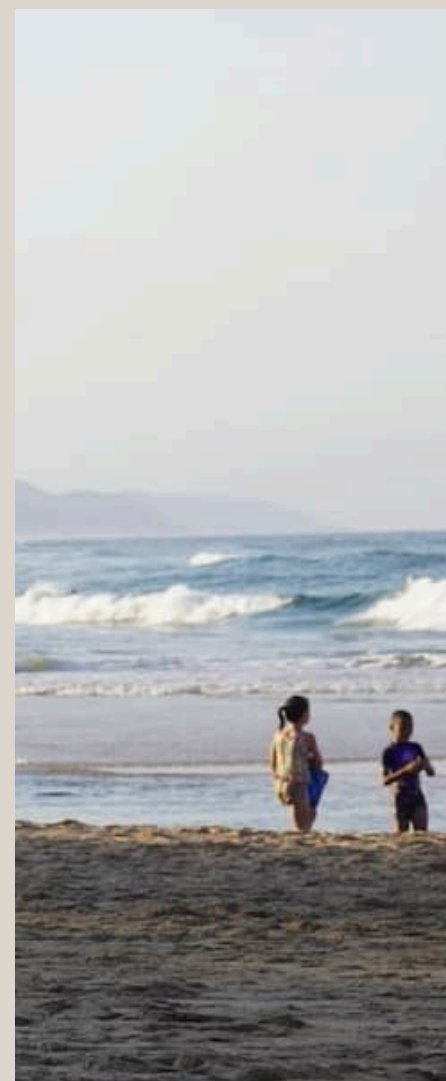


Maîtriser la charge mentale : le guide du Dirigeant pour retrouver sa lucidité décisionnelle, par Agnes Menso



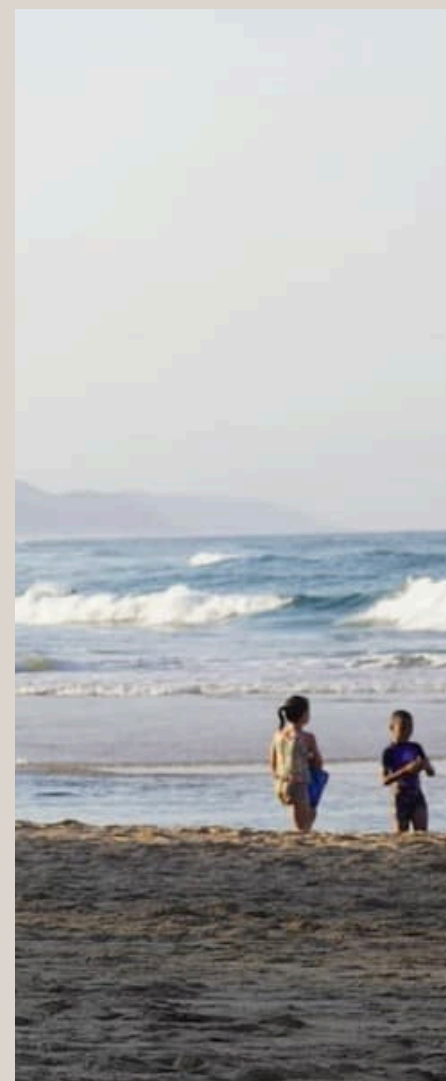
Vous connaissez ce sentiment d'être submergé, non pas tant par les heures de travail, mais par les sollicitations et les tâches non finies qui s'accumulent dans votre esprit.



Am+



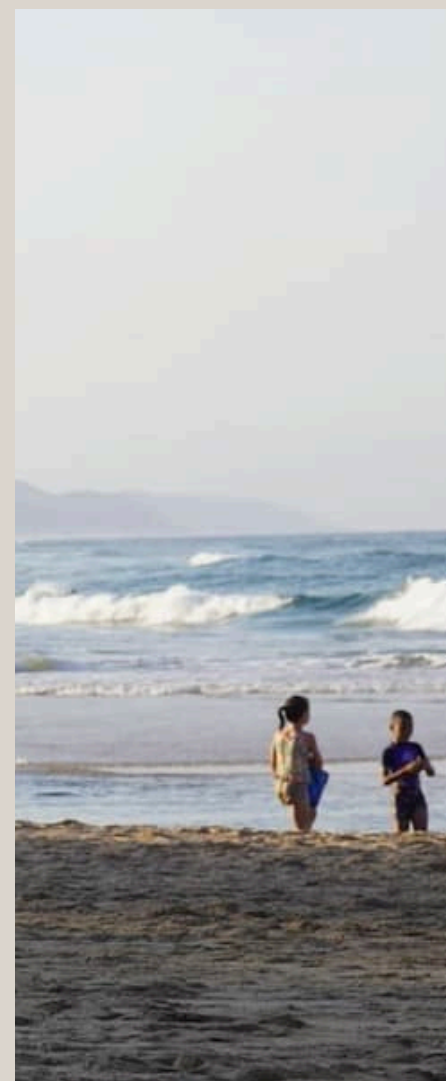
C'est la charge mentale, à savoir l'énergie cognitive dépensée à jongler avec l'ensemble des préoccupations professionnelles et personnelles, souvent invisibles et non écrites.



Am+



Le cerveau est sur-sollicité pour des tâches mineures, et n'a plus l'espace nécessaire pour la réflexion stratégique.



Am<sub>+</sub>

J'ai conçu cet ebook comme un bouclier contre l'urgence. Il va vous fournir des outils concrets pour vider (et alléger) votre espace mental, réintégrer le *Quadrant II* (votre espace de la croissance) dans votre agenda, et retrouver la lucidité nécessaire pour piloter votre entreprise .

Am+



**Poursuivre ma lecture...**