

BURN-OUT

5'

11 applications pour se faciliter le travail

Votre métier implique des tâches complexes, multiples, nécessitant une gestion rigoureuse ? Vous aimeriez améliorer votre organisation générale et vous éviter du stress inutile ?

Voici 11 applications, triées sur le volet, pour vous aider à mieux gérer le flux d'information, votre temps et le travail en équipe. Il est toutefois à savoir que ces applications utilisent vos données personnelles !



AGIR

Employeur 
Médecins 

Nos sources

- [Welcome to the Jungle](#)
- [Moodwork](#)
- [Cadreo](#)
- [Les Echos \(Start-up\)](#)
- [Trello](#)
- [Challenges](#)
- [Capital.fr](#)

Addict AIDE^{pro}

LES ADDICTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Une mauvaise organisation peut engendrer du stress, de la fatigue et vous faire perdre un temps précieux au quotidien. Le stress peut à son tour engendrer un burn-out. Si vous voulez améliorer votre routine professionnelle, prenez régulièrement l'habitude de renouveler votre boîte à outils !

Les applications ci-dessous ont été sélectionnées pour leur qualité et leur praticité. La plupart sont gratuites ou au moins partiellement. Elles font partie des meilleures applications du marché (automne 2019).

Concernant la gestion des données personnelles, nous vous conseillons de vous renseigner pour chaque application et de choisir celle qui vous paraît le moins intrusive ou la plus utile pour vous !

GÉRER LE FLUX D'INFORMATION

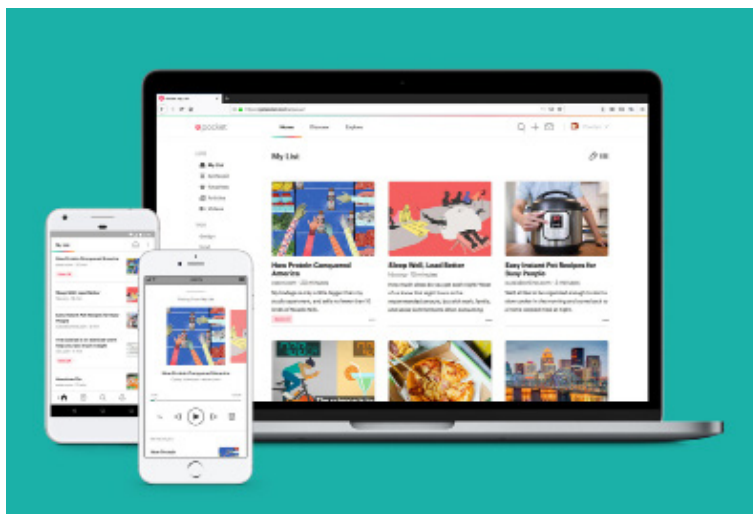
Outils de gestion de données

Pocket

Prix : freemium (gratuit, mais fonctionnalités avancées payantes)

Compatibilité : iOS, Android, Windows

Pocket est un outil de sauvegarde de contenus (page web, articles, etc.). Vous pouvez ainsi les lire plus tard, quand vous avez le temps, à tête reposée, sur l'interface que vous voulez (smartphone, ordinateur).



Découvrir Pocket

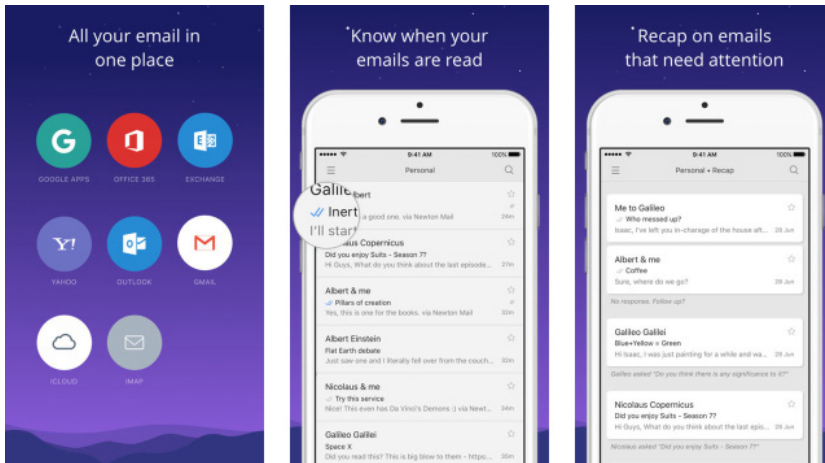


Newton

Prix : freemium

Compatibilité : Windows

Newton ajoute à votre messagerie une multitude d'outils qui vous aideront à mieux organiser votre boîte mail, et gérer l'envoi et la réception de vos mails. Pour respecter le secret industriel/d'entreprise, vous devez demander la permission à votre employeur avant d'utiliser des applications modifiant votre messagerie.



Découvrir Newton

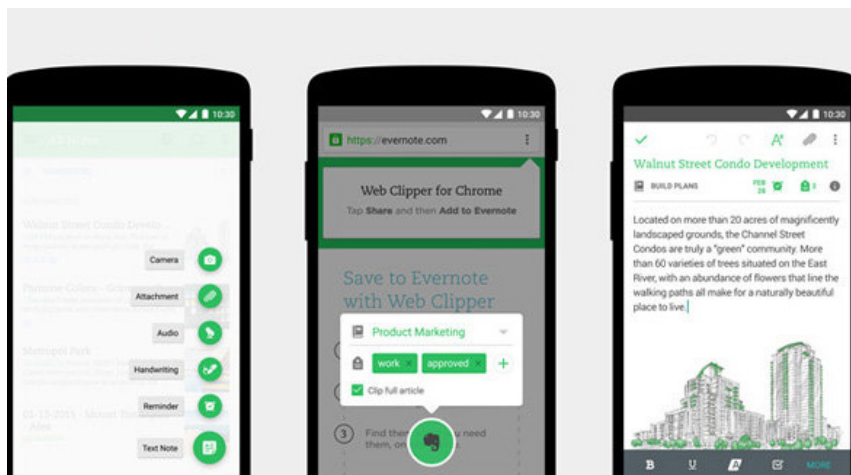


Evernote

Prix : freemium

Compatibilité : Android, iOS, Windows

Evernote est une application de prise de notes qui permet d'enregistrer, d'organiser et de centraliser une grande quantité de fichiers, documents, notes. L'application comporte tout un tas de fonctionnalités permettant aussi de travailler en équipe.



Découvrir Evernote



GÉRER SON TEMPS

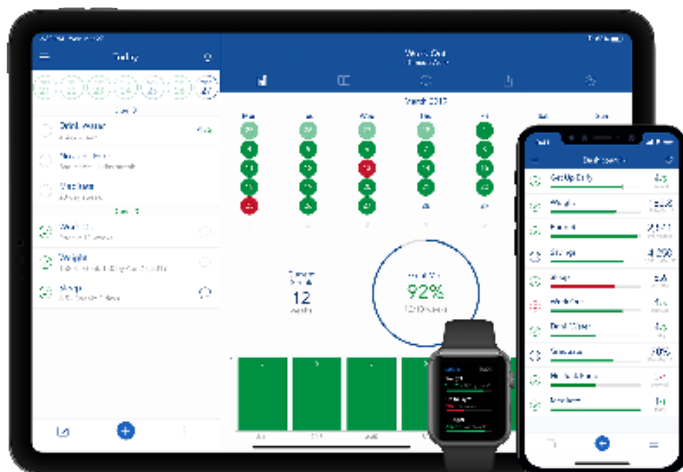
Outils de gestion de tâches.

Strides

Prix : gratuit

Compatibilité : iOS

Strides est un outil d'organisation et de suivi de performance. Il est conçu pour vous aider à établir la routine qui vous convient le mieux, en encourageant la prise de bonnes habitudes au quotidien.



Découvrir Strides



Comment distinguer l'urgent de l'important ?

L'urgent a généralement tendance à prendre le pas sur l'important. Dans un contexte où tout peut sembler urgent, les activités les plus importantes sont celles «à valeur ajoutée», celles qui génèrent le plus de résultats.

Attribuez un code de priorité à chacune de vos tâches :

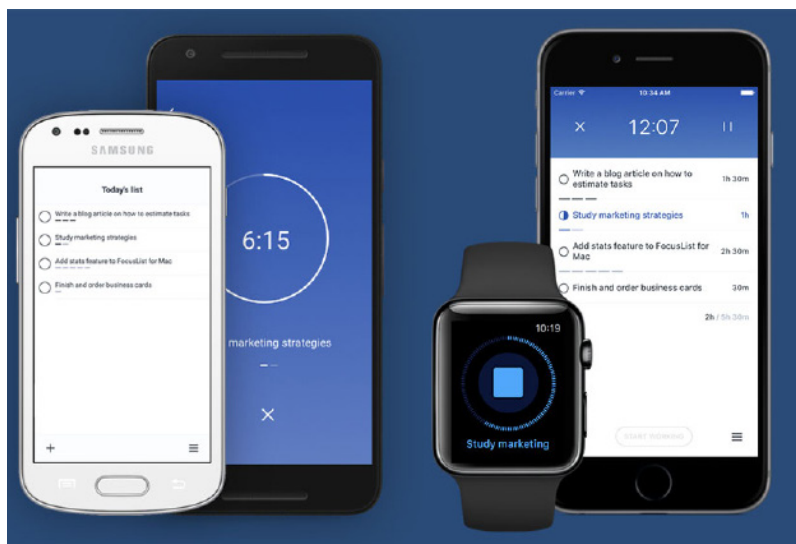
- A pour les tâches à haute valeur ajoutée.
- B pour les tâches importantes, mais pas les plus urgentes.
- C pour les tâches non importantes mais urgentes.

FocusList

Prix : gratuit

Compatibilité : iOS (Mac, Iphone, Apple Watch)

FocusList vous aide à planifier votre journée, à gérer votre temps et à rester concentré sur les objectifs/tâches que vous vous êtes fixés.



Découvrir FocusList



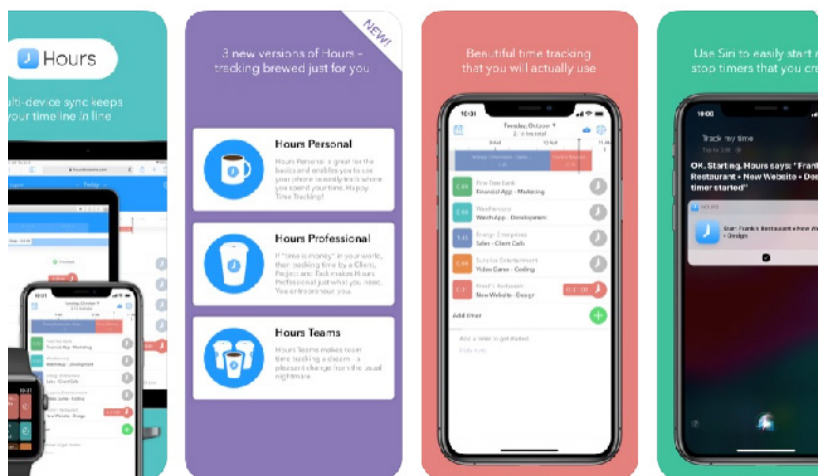
Hours

Prix : freemium

Compatibilité : iOS (Mac, iPhone, Apple Watch)

Hours vous aide à calculer le temps alloué à chaque tâche qui compose votre journée. L'application vous permet d'assigner des minuteurs à des tâches précises, et ce pour trois domaines : votre vie personnelle, professionnelle et vos projets en équipe.

En début de journée, par exemple, Hours vous permet en 5 minutes de savoir les tâches que vous devez prioriser.



Découvrir Hours



GÉRER UN PROJET

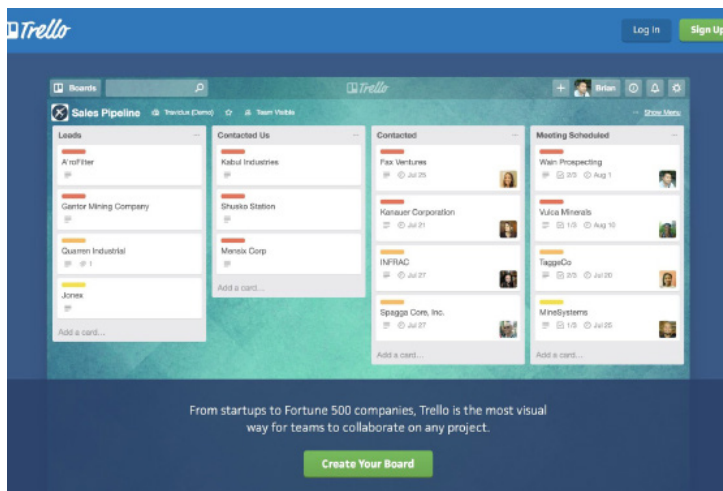
Outils de gestion de projets et d'équipes.

Trello

Prix : freemium

Compatibilité : iOS, Android, Windows

Trello est un outil de gestion de projet en solo ou en équipe. Sa particularité tient dans son mode d'organisation à la fois intuitif et visuel, à base de «tableaux» et de «cartes». Très pratique pour gérer un projet en équipe.



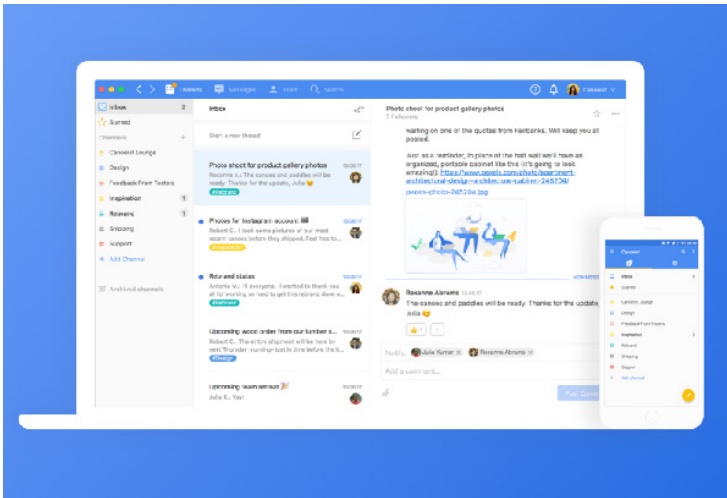
Découvrir Trello



Prix : freemium

Compatibilité : iOS, Android, Windows, Linux

Twist est un outil de messagerie instantanée destiné au travail en équipe. L'application se distingue par sa clarté, sa minimisation des sources de distraction et la puissance de son outil de recherche. Comme pour l'application Newton, en égard au secret industriel/d'entreprise vous devez demander l'autorisation à votre employeur avant d'utiliser une application de messagerie



Découvrir Twist



Timezone

Prix : gratuit

Compatibilité : Windows, iOS

Comme son nom l'indique, Timezone vous permet de visualiser en un coup d'œil les fuseaux et les décalages horaires du monde entier. L'application, c'est son utilité, fournit également la possibilité d'assigner des profils de personnes à chaque fuseau. Pratique pour les équipes réparties aux quatre coins du monde.

Keep track where and *when* your team is.

9:07 am

LOS ANGELES

-07:00



12:07 pm

NEW YORK

-04:00



5:07 pm

LONDON

+01:00



Découvrir Timezone



Comment choisir le bon outil ?

Pensez à évaluer régulièrement la pertinence de vos outils à l'aide de ces 5 critères :

- L'outil vous fait réellement gagner du temps.
- L'outil vous aide à mieux vous organiser.
- L'outil réduit le nombre d'étapes nécessaires à la réalisation de vos tâches principales.
- L'outil rend le travail plus agréable et vous simplifie la vie.
- L'outil est facile à prendre en main.

SE DÉTENDRE

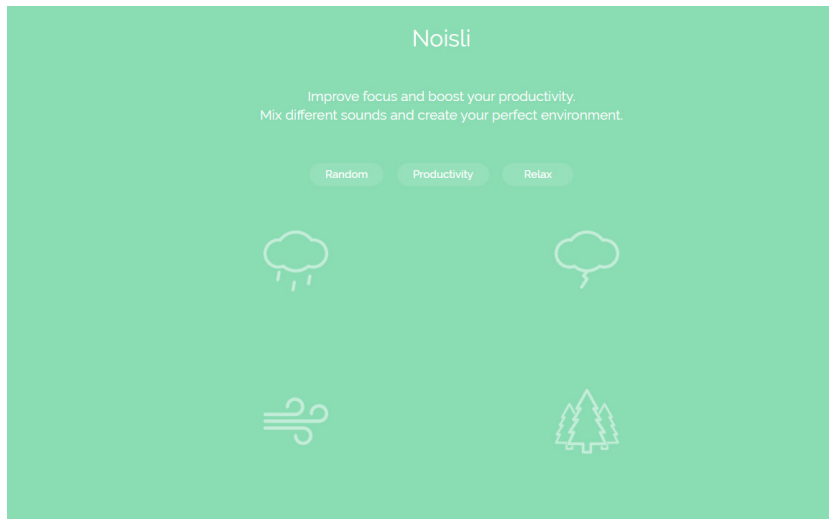
Outils pour relâcher la pression

Noisli

Prix : gratuit

Compatibilité : iOS, Android, Windows

Noisli propose une playlist d'environnements sonores naturels aux vertus apaisantes. L'application peut vous aider à vous concentrer ou à vous détendre.

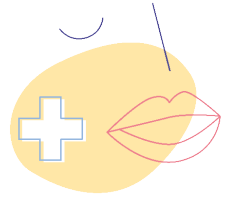


Découvrir Noisli



ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de santé au travail](#)



[Start-up](#)



Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre Médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- 15 moyens pour

- gérer le stress

- au travail



-Outils numériques :

- 9 astuces pour réguler ses

- usages au boulot



Toutes les fiches sont sur www.addictaide.fr/pro

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Actions Addictions réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'Aide Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

Tour Montparnasse • 33 avenue du Maine BP 119 • 75755 Paris Cedex 15
contact@actions-addictions.fr