

# Projet et Gestion du Temps: Loi de CARLSON

LOI DE CARLSON: LIMITEZ LES INTERRUPTIONS !

» Faire un travail en continu prends moins de temps que de faire le même travail en plusieurs fois «

Dans les années 1950 en Suède , le professeur Sune Carlson a chronométré l'activité de dizaines de managers. Résultat: ils étaient interrompus toutes les vingt minutes en moyenne. Il en a tiré la loi des « séquences homogènes », selon laquelle effectuer "une tâche en continu demande moins de temps et d'énergie qu'une tâche réalisée en plusieurs fois". Il faut au moins 3 minutes pour se concentrer à nouveau, ce qui engendre fatigue et sentiment d'inefficacité. Deux conseils principaux : se protéger des interruptions au maximum et regrouper les tâches de même nature.

En Fichier joint une carte heuristique qui résume [Les Huit Lois du Temps](#)