

**LA MUSIQUE A-T-ELLE**

**UN EFFET SUR VOTRE**

**PRODUCTIVITÉ ?**





**LES +**

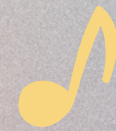


**AUGMENTE LA RAPIDITÉ DE TRAVAIL  
ET FACILITE LA CONCENTRATION**



**FAVORISE LA LIBÉRATION  
DE DOPAMINE**

**DIMINUE LE STRESS  
ET L'ANXIÉTÉ**



**FAVORISE  
L'OUVERTURE D'ESPRIT**





**LES -**

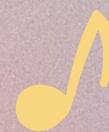


**PEUT DÉTOURNER  
L'ATTENTION**



**DÉCONSEILLÉE PENDANT LA  
LECTURE OU UNE COMMUNICATION**

**PEUT DÉRANGER LES  
COLLÈGUES**





# QUELQUES CONSEILS



**UTILISEZ DU BON MATÉRIEL POUR ÉCOUTER VOTRE  
MUSIQUE, VOUS VOUS SENTIREZ  
DANS VOTRE BULLE !**

**CHOISISSEZ UNE PLAYLIST ADAPTÉE À VOS  
TÂCHES ET AU MOMENT DE LA JOURNÉE  
(CONCENTRATION, INSPIRATION, MOTIVATION...)**





**ET VOUS, ÊTES-VOUS  
PLUS PRODUCTIF EN  
MUSIQUE ?**

