



Circadian
rhythm



STAGE OF
WAKE
FULNESS

Active
Alert
Focused
Relaxed
Sleepy
Awake
R.E.M.
Stage 1
St

STAGE OF
SLEEP

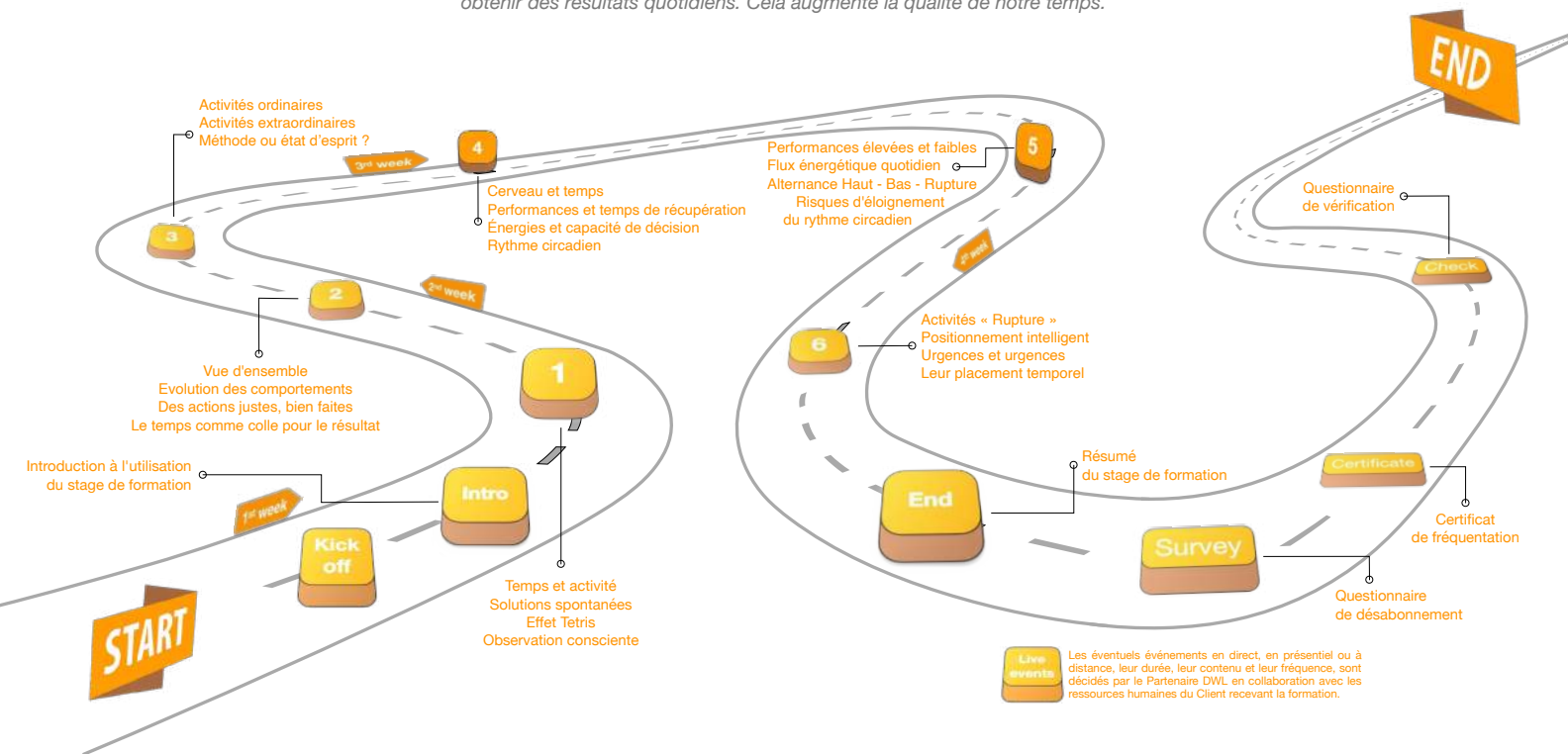
Résultats

Good time

Bon temps

N'importe quel rôle

Avoir une gestion du temps compatible avec notre énergie nous aide à obtenir des résultats quotidiens. Cela augmente la qualité de notre temps.



**CE N'EST PAS
SEULEMENT
UN PDF**



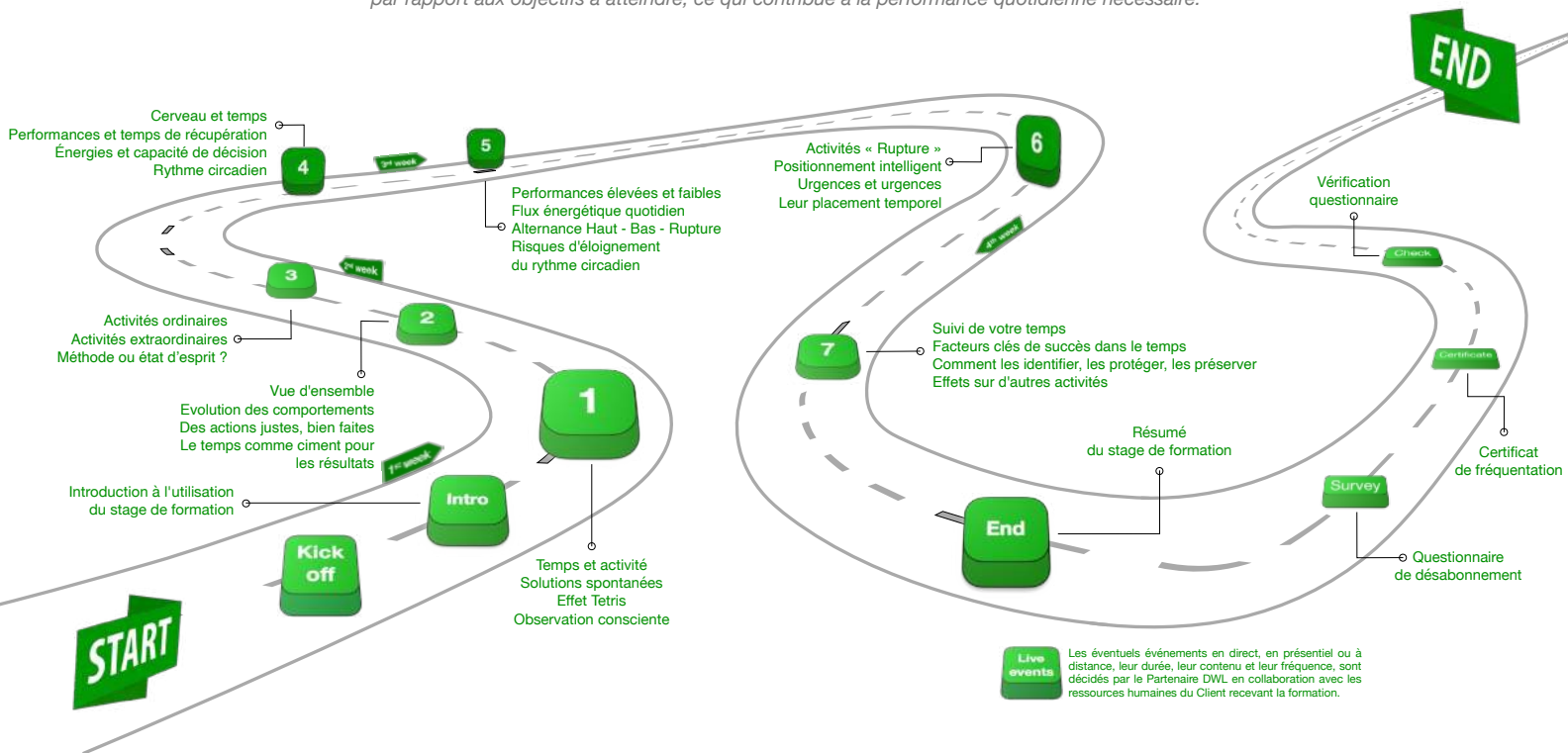
en passant sur quelques boutons,
la flèche ➡ devient une main 🖱

**en cliquant, vous aurez accès
aux vidéos et à la documentation**

Bon temps

Intermédiaires

*Apporter une plus grande sensibilité à la considération du temps à votre époque,
par rapport aux objectifs à atteindre, ce qui contribue à la performance quotidienne nécessaire.*



**CE N'EST PAS
SEULEMENT
UN PDF**

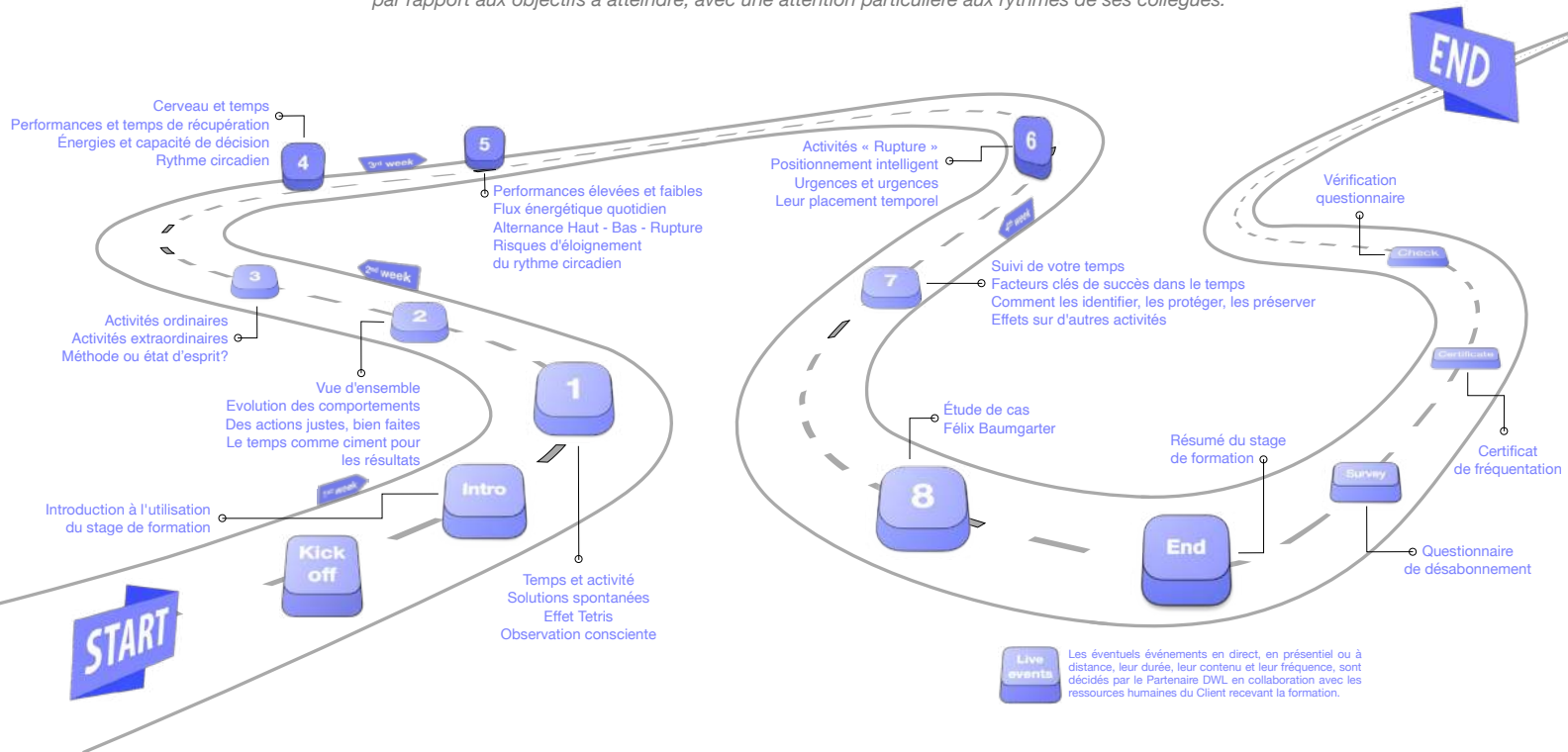


en passant sur quelques boutons,
la flèche devient une main

**en cliquant, vous aurez accès
aux vidéos et à la documentation**



Bon temps Manager

*Apporter à votre service une plus grande sensibilité à la considération du temps,
par rapport aux objectifs à atteindre, avec une attention particulière aux rythmes de ses collègues.*



**CE N'EST PAS
SEULEMENT
UN PDF**

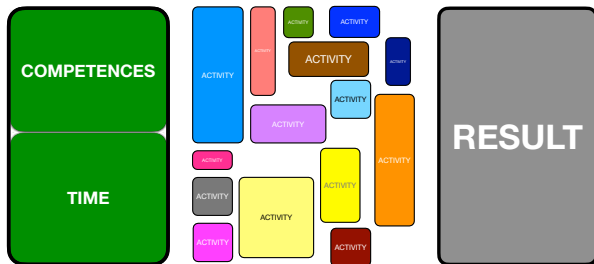


en passant sur quelques boutons,
la flèche  devient une main 

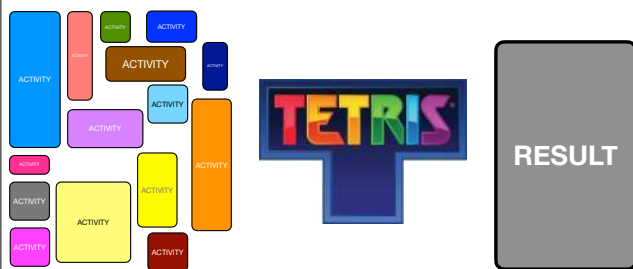
**en cliquant, vous aurez accès
aux vidéos et à la documentation**

Time & Activities

Il n'est pas toujours facile de gérer son temps.



Grâce à nos compétences, mises en œuvre pendant un temps défini, nous parvenons à produire le résultat convenu. Pour ce faire, nous réalisons plusieurs activités, qui diffèrent par leur importance, leur engagement et le temps qu'elles requièrent.



Cela ressemble à un jeu, né il y a longtemps et toujours en vogue aujourd'hui : Tetris.

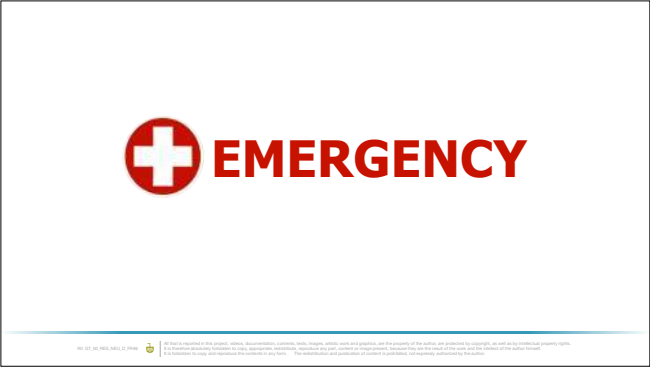


Avec l'étude de cas de Minneapolis ...

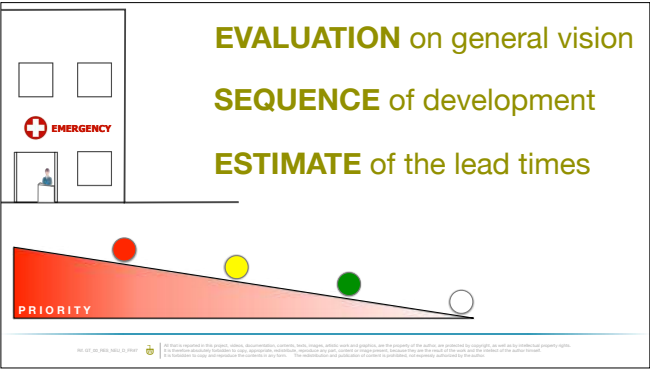


... nous avons vu comment le comportement affecte le résultat, combien il est important d'avoir une vue d'ensemble, de pouvoir ajuster nos actions et d'avoir notre temps comme boussole.

En observant la dynamique d'un centre d'urgence ...



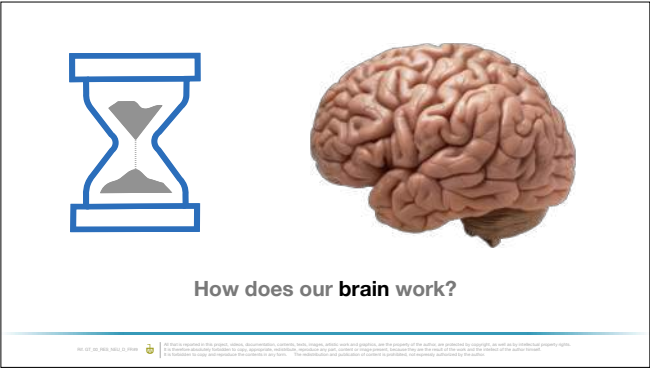
... nous avons vu comment gérer les activités extraordinaires ...



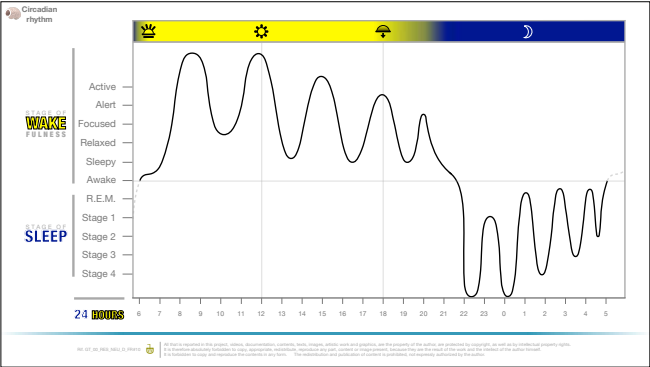
... sans pénaliser les activités ordinaires.

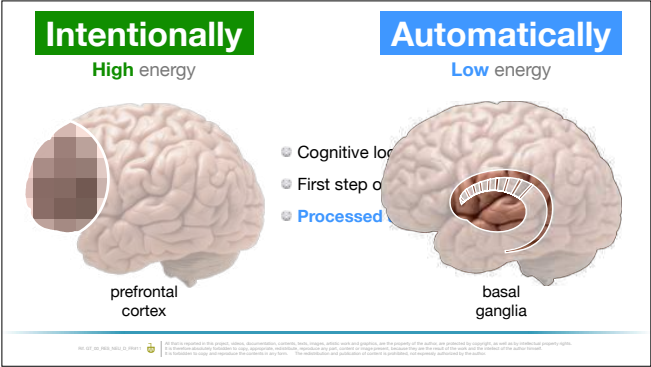


Nous avons compris comment notre cerveau gère le temps et comment l'accommoder ...

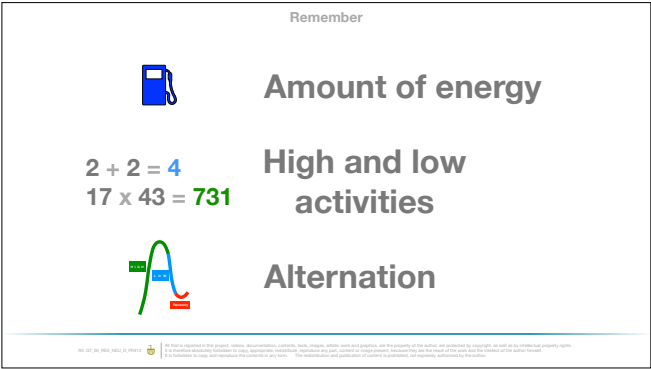


... à l'aide du rythme circadien.

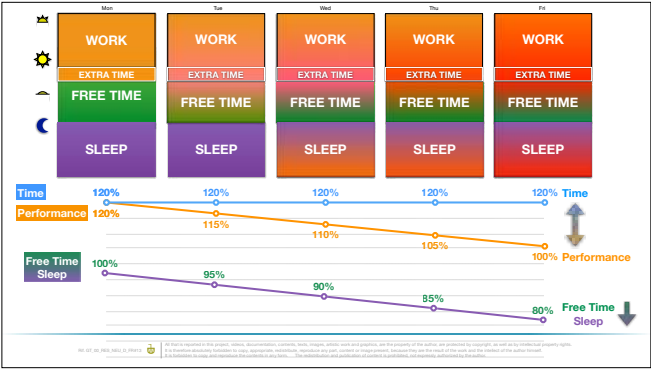




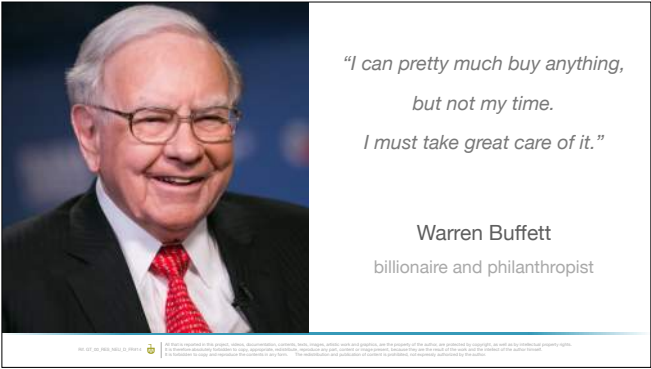
Nous savons distinguer les activités intentionnelles des activités automatiques ...



... en sachant les alterner correctement.



Les conséquences d'une mauvaise gestion du temps sont désormais claires.



Warren Buffett, célèbre milliardaire et philanthrope américain, a déclaré lors d'une interview :
« Je peux à peu près tout acheter, mais pas mon temps. Je dois en prendre extrêmement soin.



All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.