



Circadian rhythm



STAGE OF
**WAKE
FULNESS**

Active

Alert

Focused

Relaxed

Sleepy

Awake

R.E.M.

Stage 1

STAGE OF
SLEEP

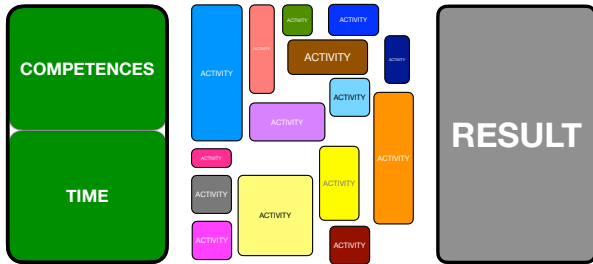
St

Résultats

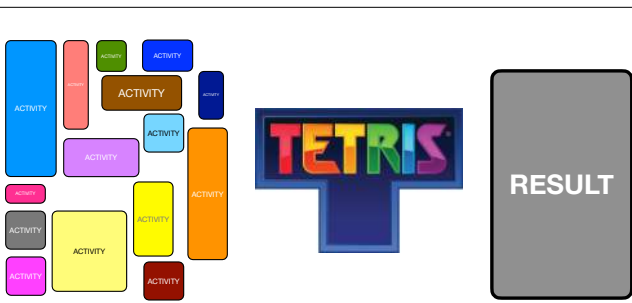
Good time

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.

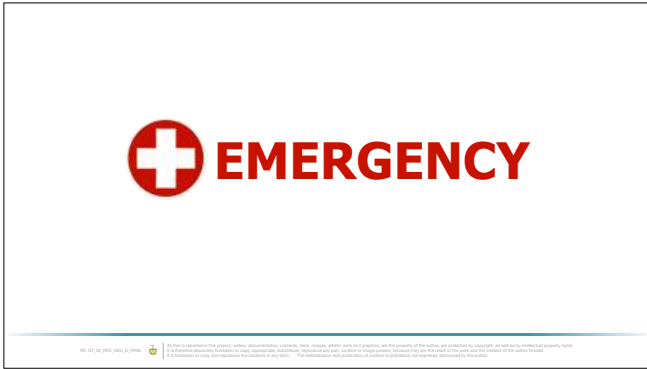


Avec l'étude de cas de Minneapolis ...

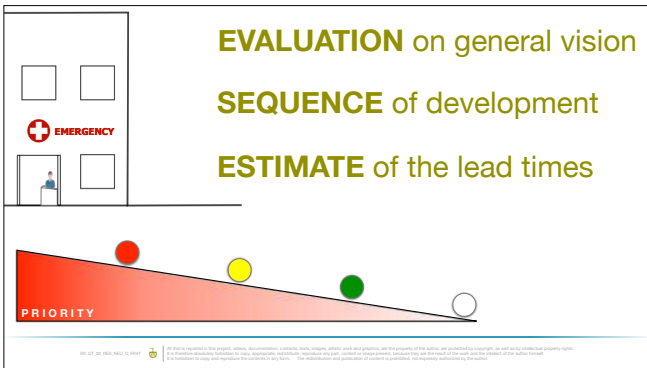
- Orientation points
- VISION** OVERVIEW
- EVOLUTION** BEHAVIORS
- ACTION** RIGHT / WAY
- TIME** SENSIBILITY

... 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 ...



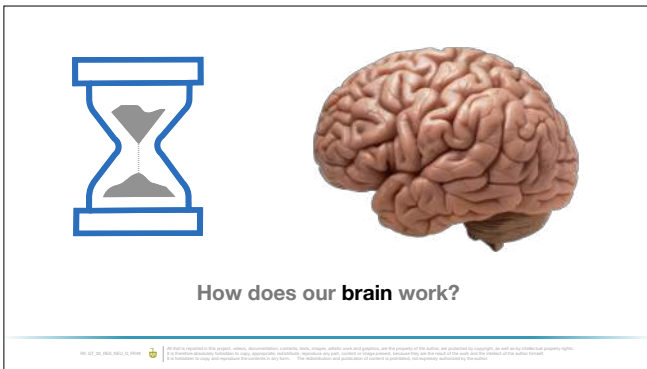
... nous avons vu comment gérer les activités extraordinaires ...



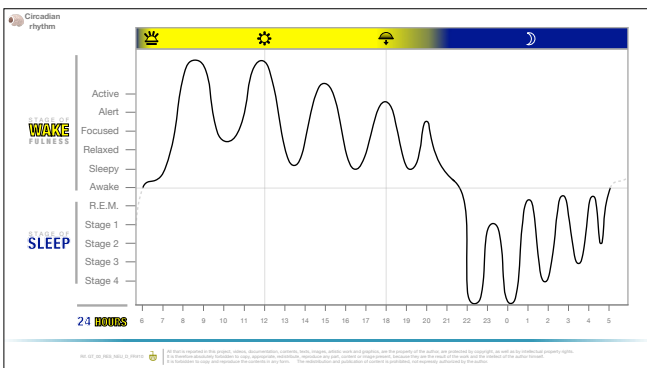
... sans pénaliser les activités ordinaires.



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

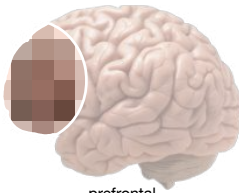


... à l'aide du rythme circadien.



Intentionally

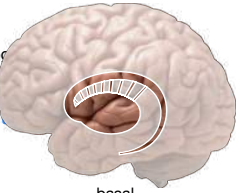
High energy



prefrontal cortex

Automatically

Low energy




basal ganglia

- Cognitive load
- First step of
- Processed

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

Remember




Amount of energy

High and low activities

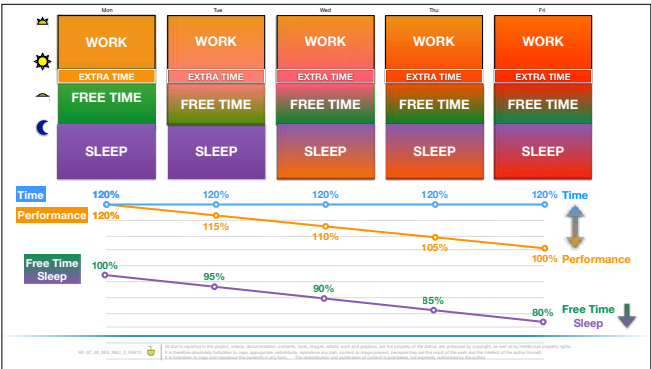
Alternation

$2 + 2 = 4$


$17 \times 43 = 731$



... en sachant les alterner correctement.



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



"I can pretty much buy anything, but not my time. I must take great care of it."

Warren Buffett
billionaire and philanthropist

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.

Copyright and intellectual property

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.