

• Rythme chronobiologique et gestion du temps

1. À quel moment de la journée vous sentez-vous le plus en forme pour travailler (habituellement vous vous sentez davantage concentré/e le matin, l'après-midi ou bien le soir) ?

matin

fin de journée

matin et fin de journée

fin de matinée et fin d'après midi

2. À quel moment de la journée avez-vous régulièrement du mal à vous concentrer ?

an fin de matinée, avant la pause ou en retour de pause dej

début d'aprem

début d'après-midi

début d'après midi

3. Prenez-vous des pauses régulièrement pendant la journée, dont une pause déjeuner ?

oui mais les horaires peuvent bouger un peu sauf le midi j'essaie de rester régulière.

pause déjeuner, parfois complexe de se caler du temps en dehors = manque de rigueur

horaires variables

Pause déjeuner et en télétravail, je vais marcher le soir après la dernière réunion

4. Prévoyez-vous de réaliser vos tâches les plus importantes aux moments de la journée où vous sentez le plus en forme ?

non

pas toujours

oui pour le matin et la fin d'après midi, mais pas toujours

5. Programmez-vous les tâches ou rendez-vous les moins essentiels après votre pause déjeuner ?

non

variable

Non, je n'avais pas pensé avec ce critère

6. Continuez-vous à travailler tard le soir pour accomplir des tâches que vous n'avez pas terminées dans la journée ?

oui souvent en fonction du planning et des projets

ça peut arriver en fonction de l'urgence

parfois en fonction de l'urgence

C'est devenu suffisamment rare pour cela me motive pour finir quelque chose

7. Coupez-vous notifications et messageries professionnelles les soirs, week ends et durant vos temps de repos et de congès ?

pas toujours :(

messengerie pro oui, pas échange whatsapp/signal

oui

Identifier nos petites marges de manoeuvre : faire le plus important au moment où je suis le