

N°10 - Ressource complémentaire au livre



Identifier votre profil (chronotype)

Tout le monde n'envisage pas le temps de la même manière. Chacun a son propre rythme dans une journée. Et ce rythme a une influence sur votre humeur, votre niveau d'énergie et vos capacités cognitives.

Il est donc très important que vous sachiez où vous vous situez pour capitaliser au maximum sur votre chronotype (votre rythme interne) et faire les « bonnes » actions au « bon » moment !

Il existe 3 chronotypes :

- 14% sont des gens sont des « alouettes », c'est-à-dire « du matin »
- 21% sont des hiboux, c'est-à-dire « du soir »
- Et la grande majorité des gens se situent entre les 2, c'est-à-dire des oiseaux du 3ème type.

L'exercice se fait en 2 temps :

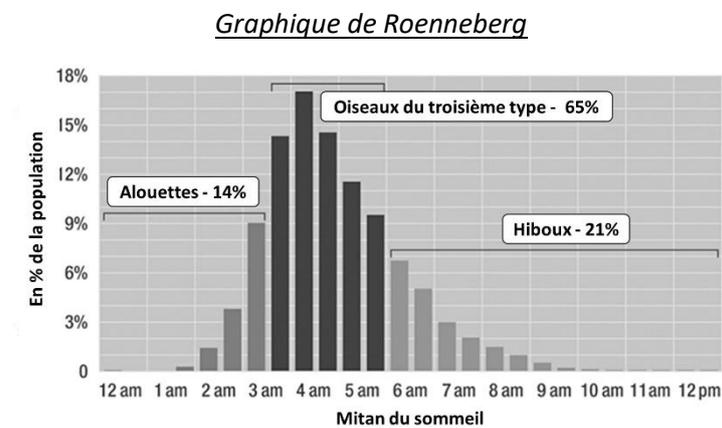
- 1) Identifier votre chronotype
- 2) Analyser le placement actuel de vos activités dans votre journée

Votre mission aujourd'hui = identifier votre chronotype

1) Identifier votre chronotype

1. À quelle heure vous couchez-vous habituellement ?
2. À quelle heure vous réveillez-vous habituellement ?
3. Quel est le mitan de votre sommeil, marqué par la moyenne de ces deux chiffres, c'est-à-dire qui marque le milieu de votre temps de sommeil ?
(par exemple, si vous avez l'habitude de vous endormir vers 23h30 et de vous réveiller vers 7h30, votre moyenne se situe à 3h30)

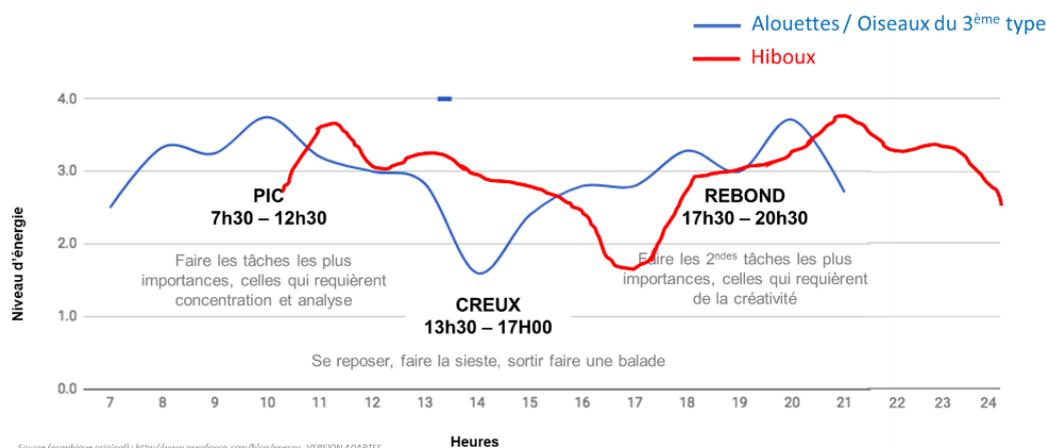
Trouvez maintenant où vous vous situez sur le graphique de Roenneberg (adapté par Daniel Pink).



Source : Livre « Le bon moment », Daniel Pink

2) Analyser le placement actuel de vos activités dans votre journée

Cela veut dire qu'on ne gère pas son "temps", on gère son niveau d'énergie et on décide de manière stratégique où placer les activités dans la journée en fonction de leur nature



Source (graphique original) : <http://www.aredafaxon.com/blog/energie> - VERSION ADAPTEE

Même si vous n'avez que peu de marge de manœuvre sur votre emploi du temps, tentez de caser vos tâches les plus importantes, qui généralement demandent des capacités d'analyse ou de créativité, dans votre période de pic.

Pour les tâches secondaires planifiez-les à l'heure du rebond.

| | Alouette | Oiseau du 3 ^{ème} type | Hibou |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|
| Tâche analytique | Première partie de matinée | Première partie de matinée, milieu de matinée | Deuxième partie d'après-midi, soirée |
| Problème à résolution créative | Deuxième partie d'après-midi, début de soirée | Deuxième partie d'après-midi, début de soirée | Matinée |
| Impression sur un public | Matinée | Matinée | Matinée (désolée) |
| Prise de décision | Première partie de matinée | Première partie de matinée, milieu de matinée | Deuxième partie d'après-midi, matinée |

Source : Livre « Le bon moment », Daniel Pink

Il est temps de revoir votre organisation quotidienne et de placer les « bonnes » activités aux « bons » moments.

Vous pouvez utiliser, si besoin, la liste de vos missions faites lors de l'analyse « 3 axes » pour les déplacer aux moments adéquats de votre journée et de votre semaine.

Remarque : vous pouvez télécharger un planning hebdomadaire imprimable en cliquant sur ce lien : <https://calendrier.fr/imprimer/hebdomadaire>