



Alouette ou chouette

MOUVEMENT, DÉTENTE, ACTIVITÉ, PAUSES

TRAVAILLER À SON PROPRE RYTHME

Êtes-vous une alouette ou une chouette ? Un dauphin ou un ours ? Différents noms désignent les personnes selon leur rythme biologique.

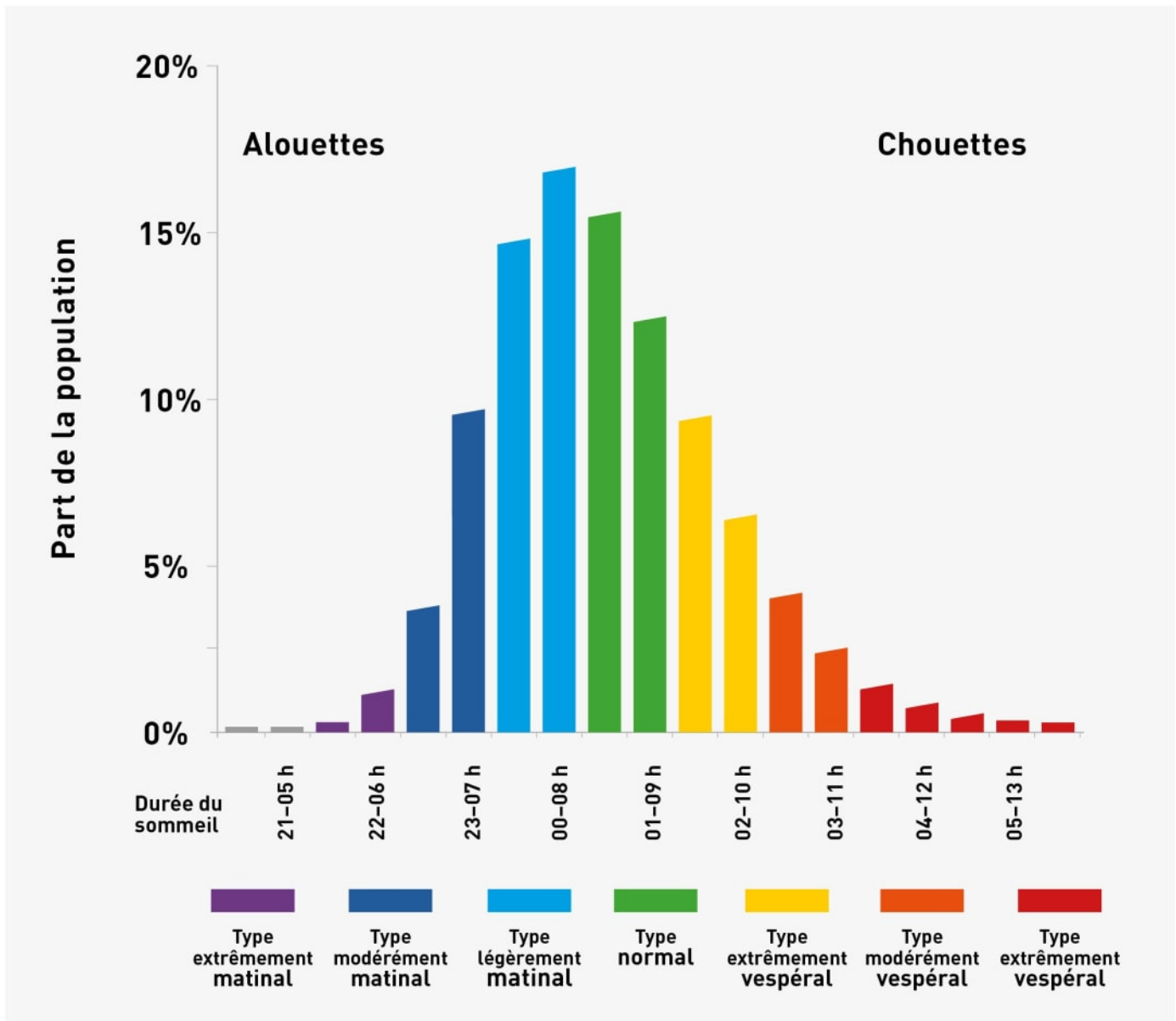
L'hypnologue Dr. Michael C. Breus les classe en quatre catégories appelées chronotypes : lion, dauphin, loup et ours. Comme lui, les chronobiologistes s'intéressent à l'horloge interne et à son impact sur notre vie personnelle et sociale. Les fonctions physiologiques de chaque être vivant suivent toutes un cycle déterminé qui varie sur une période de vingt-quatre heures, au cours des mois et des années. Aujourd'hui, les phases d'activités sont de moins en moins suivies de phases de repos. Ce phénomène ne tient malheureusement pas compte du fait que l'efficacité, l'humeur et la fatigue varient naturellement et constamment.

Découvrez votre chronotype !

Depuis quelques années seulement, les gens réalisent davantage à quel point leur bien-être évolue s'ils adaptent plus leur vie au cycle annuel ou à leur propre rythme biologique. Vous sentez-vous performant

plutôt le matin ou êtes-vous en pleine forme le soir ? (On trouve sur Internet différents tests qui permettent de déterminer son chronotype, par exemple celui du Leibniz Institut für Arbeitsforschung [institut de recherche sur le travail] ou celui du Dr. C. Michael Breus). Cela vaut peut-être la peine d'en tenir compte aussi dans le quotidien professionnel.

Si vous travaillez à domicile ou de manière autonome, vous avez la possibilité de calquer votre rythme de travail entièrement sur votre rythme biologique. Mais même si vous devez composer avec votre famille ou respecter des horaires de travail fixes, vous pouvez orienter vos tâches sur les phases correspondantes. Dans ce cas, cela vaut la peine de connaître sa courbe d'efficacité et de répartir ses tâches en conséquence.



Source : Wikipedia

Structurez votre journée de travail en fonction de votre rythme biologique

Si vous connaissez votre courbe d'efficacité ainsi que vos phases de productivité et de concentration, vous pouvez y adapter votre journée de travail. Consacrez-vous aux projets importants pendant la période où vous êtes le plus performant. Cette phase de pointe convient également bien aux tâches qui exigent beaucoup de concentration et d'attention. Les périodes de ralenti font elles aussi partie du rythme. Vous pouvez en profiter, par exemple, pour faire des pauses ou exécuter des tâches de routine qui demandent moins d'efficacité : écrivez vos courriels pendant la période de midi et consacrez-vous aux travaux de routine lorsque l'inspiration vous manque. Cette phase convient bien aussi aux conversations téléphoniques. Et surtout, veillez à ce que votre rythme sommeil-veille soit idéal. Vous travaillerez avec un maximum d'efficacité si votre organisme est reposé et votre esprit éveillé.

Des idées d'aménagement qui s'adaptent à votre rythme de travail

Depuis des décennies, König + Neurath examine la vie professionnelle des personnes qui travaillent dans un bureau et aide ses clients et ses partenaires à créer un environnement de travail idéal pour leurs employés. Donc, un bureau qui stimule l'efficacité doit posséder des zones agréables pour les échanges et des aires de réunion propices à la créativité, mais aussi des espaces qui se prêtent à un travail concentré. De même, la conception des postes de travail individuels doit tenir compte des différentes phases afin de faire la part du rythme biologique et du rythme de travail.



