

LE BON MOMENT

de Daniel Pink

PRIORITÉ AUX PRIORITÉS de Stephen Covey



timing



rythme circadien



matin

après-midi

soir



23h30
3h30
7h30

< 6h00
> 6h00



! après-midi



45 min.



prendre des pauses

52 min



17 min

sieste



10-30 min



8 heures



9h - 12h
16h - 19h



début - milieu - fin



ore mortem

