Mon horaire quotidien

Heure	Vigilance[1]	Mon quotidien[2]
6h		
7h		
8h		
9h		
10h		
11h		
12h		
13h		
14h		
15h		
16h		
17h		
18h		
19h		
20h		
21h		
22h		
23h		
24h		

[1] Situer les moments où la **concentration** est : importante (+), faible (-) ou suffisante pour travailler, mais pas à une tâche trop ardue (+/-).

[2] Décider de l'heure du **lever** (+ temps de mise en route : petit-déjeuner, douche…) ; indiquer vos **éventuelles contraintes journalières** puis des **périodes de travail de max. 2h en continu** ; rythmer ces périodes avec des **pauses courtes** (par ex. ~15' entre deux moments de travail) **et longues** (par ex. ~1h pour les repas et ~8h de sommeil) ; décider de l'heure du **coucher** (+ temps de « déconnexion » avant celui-ci) en cohérence avec la dernière activité de la journée et avec l'heure du lever.