

Je prends conscience de mon temps de travail.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J'AI COMMENCÉ À TRAVAILLER À ...							
JUSQUE ...							
DURÉE PAUSE REPAS							
TOTAL HEURES PRESTÉES							
J'AI COMMENCÉ À LIRE MES MAILS À ...							
ET LE DERNIER ?							
DURÉE DU SPAN OF WORK (*)							
J'AI MANGÉ DEUX REPAS À TABLE	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON
J'AI PRIS DU TEMPS POUR MOI	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON
J'AI PASSÉ DU TEMPS DE QUALITÉ AVEC LES MIENS	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON	OUI / NON
DURÉE DU ZOMBIE TIME (*)	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

(*) VOIR PAGE SUIVANTE

(c) taëra 2022

Span of work ?

Le temps de travail, c'est le nombre d'heures total que vous consacrez à votre travail. Pour les salariés, il est réglementé.

Mais ce temps de travail ne représente pas le temps total pendant lequel votre cerveau est 'occupé' avec votre travail. Ni l'impact réel sur votre vie quotidienne et personnelle.



Le span of work (notion créée par taëra), c'est le nombre d'heures qui séparent le premier moment de la journée où vous avez commencé à penser au boulot, ou à faire un petit quelque chose qui ressemble à du travail, jusqu'au dernier moment.

Le temps de déconnexion est vital pour votre santé et votre équilibre.

Le concept de 'work anywhere anywhen' est génial ... pour autant qu'il ne signifie pas 'work all the time' !

Je vous propose donc de prendre conscience de votre span of work : pendant combien d'heures d'éveil (voire de sommeil) votre travail vous occupe-t-il l'esprit ?

Zombie time ?

Parfois, on n'a plus d'énergie pour rien. On a juste besoin de vautrer en mettant son cerveau en mode off.

C'est très bien, et même nécessaire, tant que ça reste occasionnel.



Si vous approchez de l'épuisement, vous aurez besoin de plus en plus de zombie time.

Mesurez le temps que vous passez à :

- surfer sur internet sans but précis, souvent même vous en rendre compte
- consulter les réseaux sociaux dans le même état d'esprit
- regarder la télévision dans chercher quelque chose qui vous intéresse, vous apporte quelque chose, vous détend, vous cultive, etc. Vous savez, quand vous zappez et vous vous arrêtez sur n'importe quelle émission de télé-réalité ou n'importe quelle série ...