Gestion du stress: Gestion du temps

Aménager de manière judicieuse les périodes de travail et les temps de pause: cet exercice pointe l'objectif sur la gestion du temps.

Par deux, un vélo pour deux. Dans un temps donné, chaque paire doit effectuer le maximum de tours sur un circuit délimité (idéalement sur un chemin de campagne).

Pendant que l'un court, l'autre pédale. Les partenaires décident entre eux des changements entre course et pédalage.

Réflexion

Contexte: L'organisation pertinente de blocs de travail est un élément incontournable d'une bonne gestion temporelle. Un bon équilibre entre les unités de travail et les petites pauses (actives) contribue à maintenir la capacité de performance et à réduire le stress.

Evaluation de l'exercice: Quelles stratégies ai-je choisies? A quels moments a-t-on changé les rôles?

Transfert dans le quotidien: A quoi ressemble une journée de travail standard chez moi? Est-ce que je veille à l'alternance judicieuse entre phases de travail intensives et périodes de récupération?

Matériel: Un vélo pour deux

Source: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse – Département du sport, du mouvement et de la santé, Université de Bâle

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO