DEVENEZ PERFORMANT EN MAÎTRISANT VOTRE SOMMEIL
AVEC CLÉMENCE PEIX LAVALLÉE

QUEL EST MON CRHONOTYPE ET CELUI DE MES COLLLABOTAREURS ?

Trouvons nos Quand collectifs et nos Quand individuels. Pour cela, marquez vos initiales à côté du mammifère correspondant à votre chronotype :

LION
Pic de forme : midi
Pic de productivité : le matin

DAUPHIN
Pic de forme :
tard le soir
Pic de productivité :
par épisodes au fil de la journée

OURS
Pic de forme :
du milieu de matinée au début d'après-midi
Pic de productivité :
fin de matinée

LOUP
Pic de forme : 19h
Pic de productivité : fin de matinée et fin de soirée