

Déconnexion

MA JOURNÉE DE TRAVAIL EN MOYENNE

Indiquez dans la barre ci-dessous le nombre d'heures que vous consacrez en moyenne chaque jour de semaine au **sommeil**, au **travail**, à la **survie** et aux **écrans**... Combien reste-t-il de temps personnel ?

AS-IS

En quoi consiste votre temps libre ?

TO-BE

À quoi voulez-vous consacrer votre attention ?