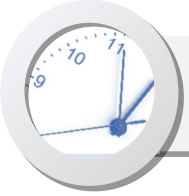
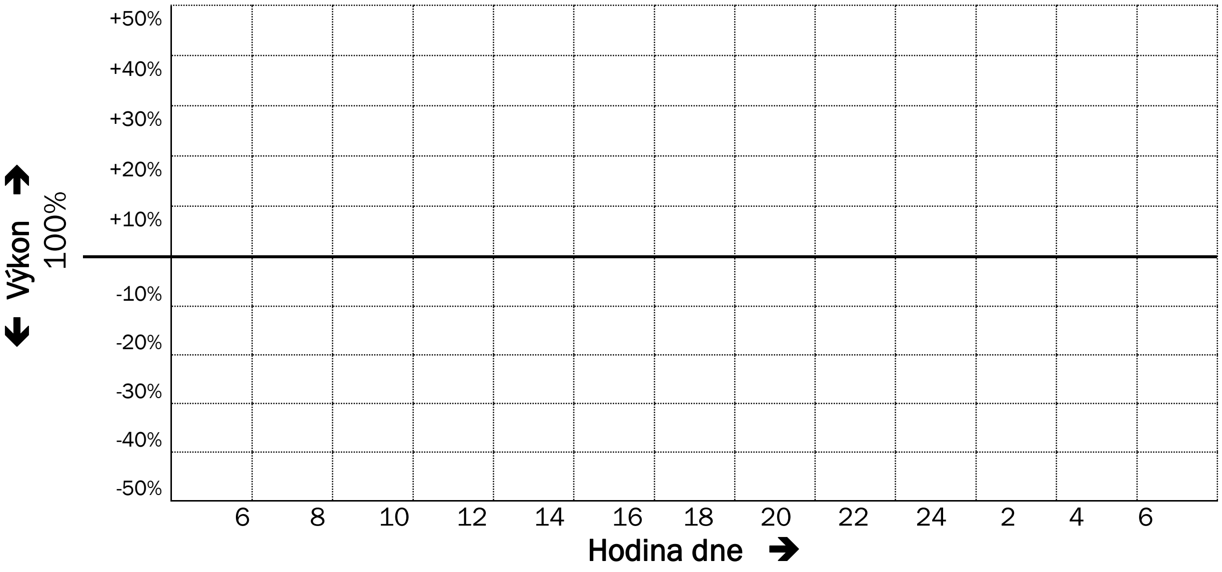


Jaká je Vaše individuální křivka výkonnosti?

1. Znázorněte svůj typický pracovní den:
   - kdy jste nejvýkonnější
   - kdy Vám práce jde nejlépe
   - kdy naopak cítíte, že se nedokážete plně soustředit
   - zakreslete svoji individuální křivku výkonnosti

2. Jaký je pracovní rytmus na Vašem pracovišti (na oddělení, úseku, v pracovním týmu)
   - jaká je četnost vyrušení na Vašem pracovišti
   - zakreslete do tohoto grafu

3. Jaká je míra podobnosti těchto křivek? Co z toho pro Vás vyplývá? Naše vnímání času je ovlivňováno biologicky, psychicky a sociálně.