Semaine 3

Défi 1 :

* Qui suis-je ? : un mari, un père de famille, un frère, un conseiller, un ami à l’écoute, un collègue responsable, un apprenant enthousiaste, un débutant en développement web, un délégué.
* Comportements : très calme, enthousiaste, aimante / qualités : vif d’esprit, à l’écoute, studieux / compétences : responsable, autodidacte, décisif.
* Ma réponse : je suis une personne soucieuse de ma famille, toujours prêt à apprendre de nouvelle chose pour forger un avenir radieux en faisant un choix judicieux.

Défi 2 :

* Je dirai que j’ai une bonne capacité de concentration, par exemple je peux être concentré 2h pendant l’apprentissage d’un projet de codage.
* Les moments où ma concentration faiblit sont au milieu de la matinée, et tard dans l’après midi
* Une méthode d’identification de mes capacités d’adaptations sur plusieurs jours est la gestion de mon temps selon les besoins.

Défi 3 :

* J’ai pris moins de 3 pauses pendant une session de travail.
* Cela m’aide à améliorer ma concentration : fumer une cigarette, boire de l’eau et se lever pour marcher quelques pas.