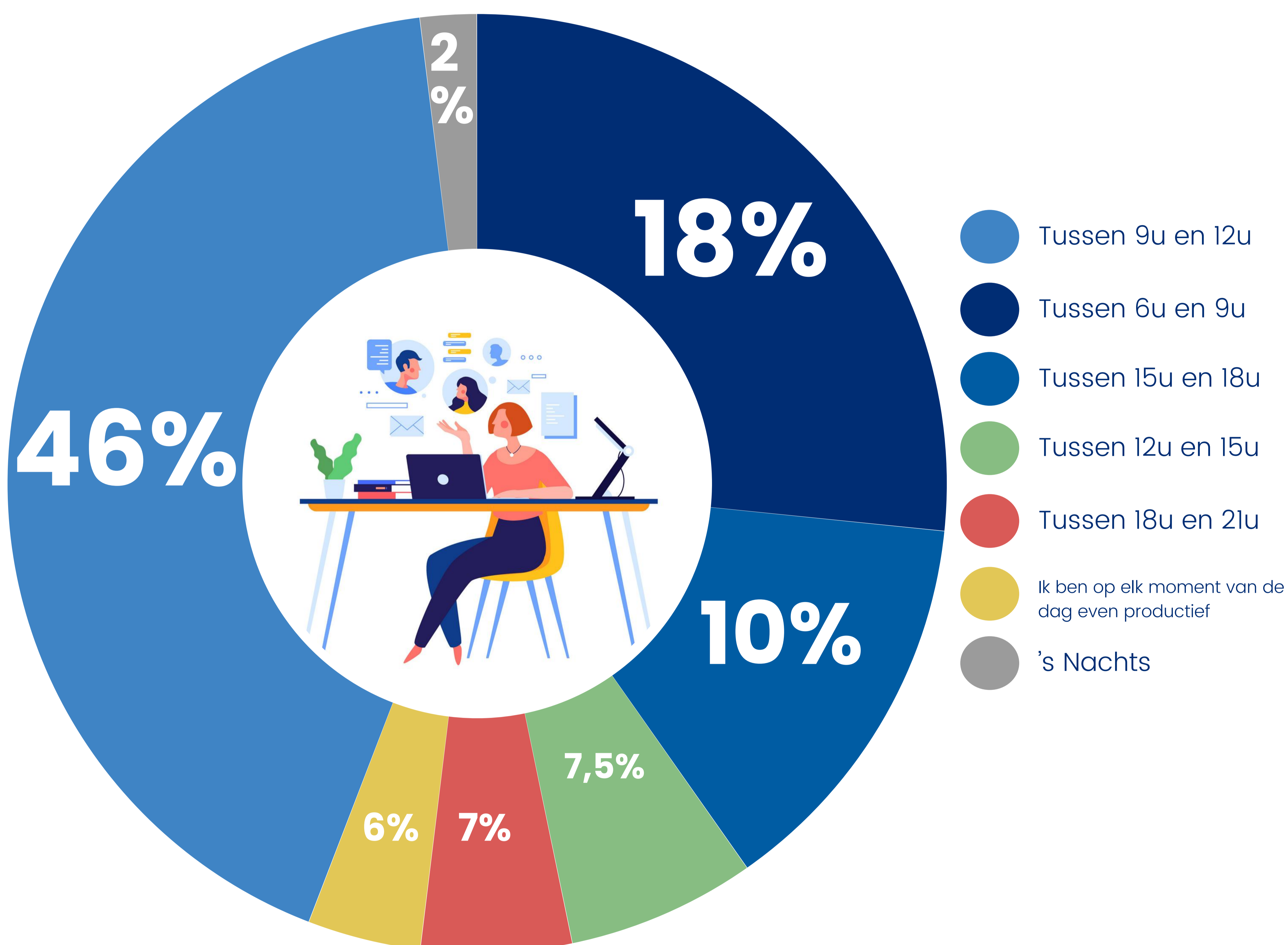


# Wanneer op de dag ben jij het productiefst?



## Experten aan het woord

Of je nu een ochtend- of een avondmens bent; het maakt eigenlijk niet zo veel uit. Zolang je maar zelf kan beslissen hoe je jouw (werk)tijd invult.

Voor bijna de helft van de Vlamingen (47%) is dat het geval; zij houden voor sommige werktaken rekening met het moment van de dag waarop ze zich het meest in hun sas voelen.

Tijdregistratie tools kunnen hen hierbij helpen. Zij geven inzicht in hun (werk)tijd en hoe ze die het best kunnen inzetten,”

**Gille Sebrechts – CEO van Prottime**



Als werknemers in harmonie kunnen werken met hun bioritme, dan heeft dat een grote impact op hun productiviteit.

Avondmensen die moeilijkere taken mogen uitvoeren in de namiddag of avond, op het moment waarop hun creativiteit het hoogst is, presteren niet alleen beter maar zijn bovendien ook gelukkiger.....

**Lode Godderis – Professor arbeidsgeneeskunde aan de KU Leuven**