

Exercice des 168 heures

COMPLÉTEZ LES CASES PAR VOTRE PROPRE MOYENNE D'HEURES PAR SEMAINE POUR L'ACTIVITÉ DÉCRITE.

ORGANISATION DE MON TEMPS

Une semaine comprend 168 heures (24 heures x 7 jours).
L'idéal consiste à répartir les différentes activités pour un bon équilibre.
Quelle est votre situation ?

ACTIVITÉS	VOTRE SITUATION	MON IDÉAL
ALIMENTATION (Y COMPRIS LE TEMPS DE PRÉPARATION)		
TRAVAIL		
COURS, ÉTUDES, TRAVAUX SCOLAIRES		
TACHES DOMESTIQUES ET FAMILIALES		
DÉPLACEMENTS		
TEMPS LIBRES (LOISIRS, DÉTENTE)		
PÉRIODE « AU CAS OÙ »		
TOTAL		
		168 HEURES

PETITS TRUCS FACILES À APPLIQUER

Êtes-vous plutôt alouette ou hibou ?

Autrement dit, êtes-vous plus efficace le matin ou le soir ?

Essayez de le déterminer afin d'adopter de nouvelles habitudes : Réservez une heure (ex. : le matin de 6 h à 7h ou le soir de 21 h à 22 h) pour vos activités prioritaires qui exigent le plus de concentration.

La puissance des 15 minutes

Arriver 15 minutes plus tôt et travailler 15 minutes sur l'heure du repas =
30 minutes/jour

30 minutes/jour X 5 jours =
2,5 h par semaine

2,5 h par semaine X 15 semaines =
37,5 h

37,5 h = une semaine de plus dans votre session !