## 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

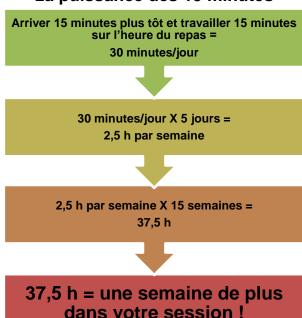
## PETITS TRUCS FACILES À APPLIQUER

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



Adapté de : http://www.telug.uquebec.ca/psyprog/html/d168.htm