Exercice des 168 H

CarrefourConseil
Aide pédagogique individuelle (API)

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		
Travail		
Cours, études, travaux scolaires		
Tâches 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 7 h 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 !**