

Prendre le temps d'établir une bonne **gestion du temps hebdomadaire** est une excellente façon de mieux gérer son temps et ses priorités. En début de trimestre, faites l'exercice de remplir cette grille hebdomadaire en suivant ces étapes. N'hésitez pas à utiliser un code de couleur pour les tâches reliées à l'école, au travail ou à la routine personnelle.

1. **Indiquez les activités fixes:** horaire de cours, horaire de travail, temps pour manger, temps pour dormir, temps pour se préparer le matin, temps pour se déplacer d'un endroit à un autre, etc.
2. **Dans les cases restantes, indiquez les activités qui n'ont pas un horaire fixe :** temps pour étudier, temps pour faire le ménage, le lavage, préparer les repas, temps pour le sport et les loisirs, etc.

***Pour chaque cours universitaire, vous devriez consacrer 3h à 6h d'étude/semaine.**

**** Assurez-vous de *laisser quelques cases flottantes* où rien n'a été prévu. Ce temps flottant sera primordial pour pouvoir faire face aux imprévus ou encore, vous reposer. L'objectif n'est pas de remplir toutes les cases de votre horaire (sinon vous vous épuiserez vite), mais plutôt de vous assurer que tout ce qui doit se faire se fasse véritablement. **Votre horaire doit être réaliste, flexible et vous ressembler sinon il ne sera jamais respecté.****

3. Déterminer **un moment par semaine pour valider votre gestion du temps (environ 30 min)**. Ce moment vous permettra de faire le point en réfléchissant à ce qui a fonctionné ou non dans votre gestion du temps hebdomadaire et vous permettra de vous réajuster au besoin.

Il peut paraître banal de tout planifier au début (repas, transport, dodo, etc.), mais cet exercice est nécessaire les premières fois. Il vous permettra de constater que le temps passe bien vite et qu'il est important de bien gérer vos priorités. Une fois que vous aurez trouvé la routine qui vous colle bien à la peau, il ne sera plus nécessaire de faire cet exercice chaque semaine, mais seulement chaque début de trimestre.

PLANIFICATION HEBDOMADAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
00:00							