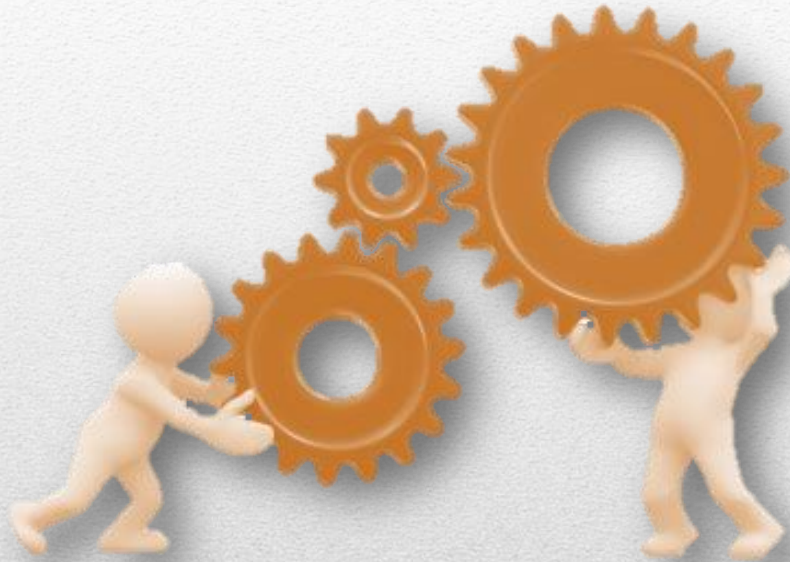


Pour mieux gérer son temps



Pourquoi gérer ton temps?



Pour atteindre tes objectifs, tout simplement !

Connaître le travail à faire...

- Fixe-toi:
 - des étapes de travail à faire
 - une date d'échéance pour chaque étape
 - des délais réalistes pour avoir le temps d'effectuer la tâche au complet
 - Utilise un aide-mémoire ou un agenda pour y inscrire ce que tu as à faire
 - Inscris à toutes les semaines tes rendez-vous, sorties, dates de remise de travaux et d'examens, et autres tâches importantes
-

Planifier, ça veut dire...

- T'établir une liste de choses à faire, chaque jour ou chaque semaine
- Inscrire ces tâches dans ton agenda
- Rayer de ta liste chaque tâche dès qu'elle est complétée
- Éviter de remettre à plus tard ce que tu peux faire maintenant
- Te fixer des objectifs courts qui t'aident à rester motivé(e)



Faire un horaire et le respecter



- Respecte ton rythme personnel
 - Observe tes méthodes de travail pour conserver ce qui fonctionne bien et changer ce qui pose problème
 - Sois souple dans la gestion de ton temps
 - Prévois des moments de repos
-

Se fixer des buts, régulièrement

- Vérifie régulièrement ton échéancier de travail
- Donne-toi des priorités et respecte-les
- Passe à l'action sans tarder
- Répartis de façon équilibrée tes activités personnelles et de travail
- Évite de t'en mettre trop sur les épaules en même temps



Gérer les grugeurs de temps

Pour être à ton meilleur, tu dois éviter :

- De dire OUI à toutes les demandes qu'on te fait
 - Les interruptions dans ton travail (téléphone, bavardage)
 - Les pertes de temps (textos, réseaux sociaux, etc.)
 - Une mauvaise organisation : lieu de travail encombré, beaucoup de bruit, cartable mal classé...
 - Les déplacements inutiles (te lever, te rasseoir, te relever)
 - L'utilisation de mauvaises stratégies d'étude
-

Assiduité et ponctualité...

- Si tu t'absentes ou que tu es souvent en retard, analyse les raisons de ce comportement
 - Une fois identifiées, essaie d'agir sur ces raisons pour changer la situation qui cause problème
 - Demande de l'aide à tes enseignants ou un adulte de confiance pour trouver des solutions si tu n'en trouves pas
 - Fixe-toi des buts et des objectifs réalistes pour rester motivé(e)
-

Protéger son temps

Garder du temps pour soi est essentiel
pour son équilibre personnel

Alors...

- Réserve-toi des périodes de calme et de détente à l'extérieur de l'école
- N'essaie pas de tout faire, sans demander d'aide
- Délègue certaines tâches pour te libérer du temps personnel



Ton temps est précieux : protège-le !

