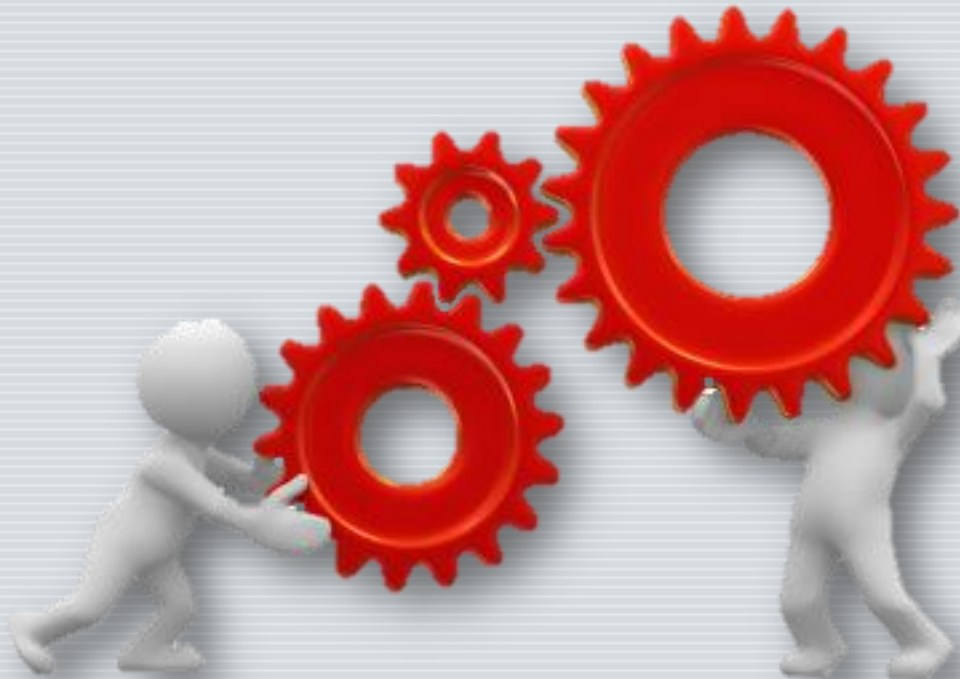


Pour mieux gérer son temps



À quoi peut bien servir une bonne gestion du temps?



Connaître le travail à faire...



- Fixe-toi:
 - des étapes précises à faire
 - des dates pour chaque étape à atteindre
 - des délais réalistes pour effectuer tes tâches
- Prends l'habitude d'utiliser un aide-mémoire ou un agenda
- Inscris à toutes les semaines les rendez-vous, sorties, dates de remise de travaux et d'examens, etc.

Planifier



- Établis une liste de choses à faire, chaque jour ou chaque semaine
- Inscris ces tâches dans ton agenda
- Raye de la liste chaque tâche dès qu'elle est complétée
- Évite d'éterniser un travail
- Évite de remettre à plus tard ce que tu peux faire maintenant
- Fixe-toi des objectifs courts (pour éviter de te décourager)

Faire un horaire et le respecter



- Respecte ton rythme personnel
- Observe tes méthodes de travail pour conserver ce qui fonctionne et changer ce qui pose problème
- Permits-toi une certaine souplesse dans la gestion de ton temps
- Prévois des moments de repos

En tout temps, se fixer des buts...



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



Gérer les grugeurs de temps...



Pour être à ton meilleur dans tes études, tu dois éviter:

- Les interruptions dans ton travail (téléphone, bavardage)
- Les pertes de temps (textos et autres types de communications virtuelles)
- Une mauvaise organisation (lieu de travail encombré, bruits environnants, cartable mal rangé)
- La gestion des demandes non urgentes (**apprendre à dire non**)
- Les déplacements inutiles (se lever, se rasseoir, se relever)
- L'utilisation de mauvaises stratégies d'étude

Assiduité et ponctualité...



- Analyse les raisons de tes absences ou de tes retards
- Lorsque tu en prends conscience, modifie tes mauvaises habitudes
- Fixe-toi des buts et des objectifs pour rester motivé
- Demande de l'aide à tes enseignants pour trouver des solutions si tu n'en trouves pas



Protéger son temps



**Garder du temps pour soi est essentiel
pour son équilibre**



- Réserve-toi des périodes de calme et de détente à l'extérieur de l'école
- Délègue certaines tâches pour te libérer du temps personnel... Tu ne peux pas tout faire!

Passé du bon temps!!!



Questions ?

Commentaires?

