GÉRER SON TEMPS

		Autoévaluation		
		Date	Date	Date
Connaître le travail à faire	<ul style="list-style-type: none"> • Se fixer des échéances réalistes, des étapes précises et des dates auxquelles chaque étape correspond. • Utiliser un aide-mémoire ou un agenda en y inscrivant au fur et à mesure les rendez-vous, sorties, dates de remise de travaux et d'examens, etc. • Identifier les grugeurs de temps (cellulaire, iPod, iPhone, etc.) et éviter de les garder à portée de main. 			
Planifier	<ul style="list-style-type: none"> • Établir une liste de choses à faire chaque jour ou chaque semaine. • Rayer de la liste chaque point aussitôt qu'il est complété. • Éviter d'éterniser un travail. • Éviter de remettre à plus tard les tâches à faire. • Au lieu de tout laisser tomber, se fixer des objectifs plus courts. • Respecter son rythme personnel. 			
Protéger son temps	<p>Garder du temps pour soi est essentiel pour son équilibre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir des périodes calmes et détendues à l'extérieur de l'école. • Déléguer certaines tâches pour se libérer du temps personnel. • Faire un horaire et le respecter. • Se garder des moments de repos. 			

GÉRER SON TEMPS (SUITE)

<p>Pour que les idées restent...</p>	<p>Pour tout voir et tout prévoir, il est important de se doter d'outils et prendre certaines mesures :</p> <ul style="list-style-type: none">• Observer ses méthodes de travail afin de garder ce qui fonctionne bien et changer ce qui pose problème.• Prendre rendez-vous avec son enseignant lorsqu'on a des questions à poser.• Répartir ses efforts en tenant compte des tâches à accomplir.• Demander de l'aide au moment approprié.• Planifier tout en restant souple.• Se fixer des buts.• Vérifier régulièrement son échéancier de travail.• Éliminer les grugeurs de temps (trop de téléphones, bavardage, textos, déplacements nombreux, mauvaises stratégies d'études, etc.).	
--------------------------------------	--	--

Parmi les stratégies proposées :

- 1) Surligne en jaune celles que tu as ajoutées à tes habitudes
- 2) Surligne en vert celles que tu trouves les plus efficaces

Qu'as-tu appris de nouveau sur ta façon de gérer ton temps en utilisant ces stratégies?