

# Gestion du temps



Il n'existe pas d'horaire idéal et unique pour tous, ni de baguette magique pour gérer son temps. La planification du temps ça s'apprend. Bien sûr, il faut y mettre du temps et des efforts.

## ÉTABLIR SES PRIORITÉS

- Déterminer ses priorités :
  - à court terme, pour le trimestre en cours;
  - à moyen terme, pour la durée de ses études;
  - à long terme, dans sa vie personnelle et professionnelle.

## SE FAIRE UN HORAIRE HEBDOMADAIRE

- Utiliser l'agenda ou autre calendrier de son choix.
- Inscrire dans un encadré, les périodes réservées :
  - aux cours;
  - aux périodes d'étude (à planifier d'avance, selon la pondération des cours);
  - aux repas, aux loisirs et au repos;
  - au travail rémunéré, si applicable (le temps consacré au travail rémunéré ne doit pas excéder 15 à 20 heures par semaine afin de demeurer performante et performant dans vos études);
  - se garder des espaces pour les imprévus.

## SE FAIRE UN CALENDRIER TRIMESTRIEL

- Utiliser l'agenda ou autre calendrier de son choix.
- Inscrire les dates d'examen et de remise de travaux dès qu'elles vous sont présentées.
- Visualiser le travail à venir, le planifier, puis ajuster son horaire pour se donner la chance d'atteindre ses objectifs.

## S'OBSERVER

- Observer de quelle façon vous réussissez à respecter votre planification.
- Prendre le temps de faire des liens entre l'horaire souhaité sur papier et l'horaire réalisé concrètement par rapport à ses priorités établies à l'étape 1.
- Déterminer les raisons pour lesquelles vous n'avez pas respecté votre horaire.
- Ajuster son horaire et/ou ses comportements.

LA GESTION DU TEMPS ÇA S'APPREND  
À CONDITION D'Y METTRE LE TEMPS.

- ❖ Si vous avez prévu étudier le jeudi de 9 heures à midi, étudiez le jeudi de 9 heures à midi.
- ❖ Ayez votre horaire en tête afin d'agir de façon conséquente à celle-ci et à vos capacités. Par exemple, si vous savez que vous avez de la difficulté à vous lever le matin et qu'une invitation à sortir vous est faite la veille d'un travail d'équipe, rentrez plus tôt ou choisissez de ne pas sortir.