



# Autoévaluation de l'usage du temps



L'exercice suivant te permettra de voir comment tu gères ton temps afin d'améliorer la planification de ton horaire.

	Activités ou tâches	Heures planifiées	Heures réelles
<i>Les incontournables</i>	Périodes de cours		
	Emploi rémunéré		
	Temps de transport		
	Heures de repas		
	Heures de sommeil		
	Rendez-vous importants		
	Exigences familiales		
	<i>Sous-total :</i>		
<i>Profession : étudiant, étudiante</i>	Heures d'étude		
	Heures de rédaction des travaux		
	Rencontres d'équipe		
	<i>Sous-total :</i>		
<i>Autres activités</i>	Tâches ménagères		
	Loisirs et sorties		
	Activités sportives		
	Télévision et ordinateur		
	Détente et relaxation		
	<i>Sous-total :</i>		
	<b>Total :</b>	/ 168 hrs	/ 168 hrs

## À la fin de la semaine...

	OUI	NON
Est-ce que j'ai eu le temps de tout faire ce qui était planifié?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ai eu assez de latitude pour gérer les imprévus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que ma charge de travail planifiée était réaliste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ai eu de la facilité à respecter mon horaire?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ai bien mangé et dormi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ai pris du temps pour me détendre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Qu'est-ce que je dois améliorer dans ma prochaine planification?

---



---



---



---



---



---



---



---