OUTIL DE GESTION DU TEMPS GLOBALE

**La gestion du temps :
une stratégie à privilégier**

La gestion du temps est une pratique essentielle à la réalisation d’une session universitaire. Le désir d’avancer dans son cursus tout en combinant les responsabilités qui s’y rattachent (travail rémunéré, vie de famille, engagements hors campus, etc.) se heurte souvent au même constat :

**Une journée, quoi qu’il arrive, ne comporte que 24 heures**

Pour vous aider à planifier vos journées et votre session de façon réaliste, épluchez vos plans de cours dès le début du trimestre et inscrivez dans le calendrier de la page suivante les dates d’examen et d’échéance des travaux ainsi que le pourcentage de points qui leur sont attribués. Inscrivez également les dates importantes liées aux autres sphères de votre vie : activités familiales, fêtes, rendez-vous, etc.

**Réfléchissez ensuite aux questions suivantes :**

Combien de temps de travail, selon vous, devrez-vous allouer aux évaluations inscrites à votre calendrier ? Qu’est-ce qui pourrait être modifié à l’avance dans votre horaire global pour vous permettre de vous placer dans les meilleures conditions d’étude possibles ? Quels constats faites-vous au regard des étapes que vous aurez à franchir au cours des quinze prochaines semaines ?

Mieux aménager votre calendrier vous permet de « bloquer » à l’avance des périodes d’étude dans votre agenda en prévision des multiples évaluations à venir. Votre horaire vous semblera ainsi beaucoup plus réaliste, et la démarche que vous entamez vous permettra d’éviter le surmenage au moment des examens.

En ce qui a trait aux échéanciers qui arriveront inévitablement au cours de la session, n’hésitez pas à demander conseil à votre entourage, à vos collègues de classe et à vos professeurs et chargés de cours concernant les meilleures stratégies à déployer pour vous permettre de maintenir un rythme de vie sain jusqu’à la fin du trimestre. Rappelez-vous aussi de revoir votre calendrier tout au long de la session afin de planifier adéquatement les périodes intensives d’évaluations.

|  |
| --- |
| **SEPTEMBRE 2022** |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| **29** | **30** | **31** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** |
| **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |  |  |

|  |
| --- |
| **OCTOBRE 2022** |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
|  |  |  |  |  | **1** | **2** |
| **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |
| **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **31** |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **NOVEMBRE 2022** |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| **28** | **29** | **30** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **DÉCEMBRE 2022** |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
|  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** |
| **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** |  |