

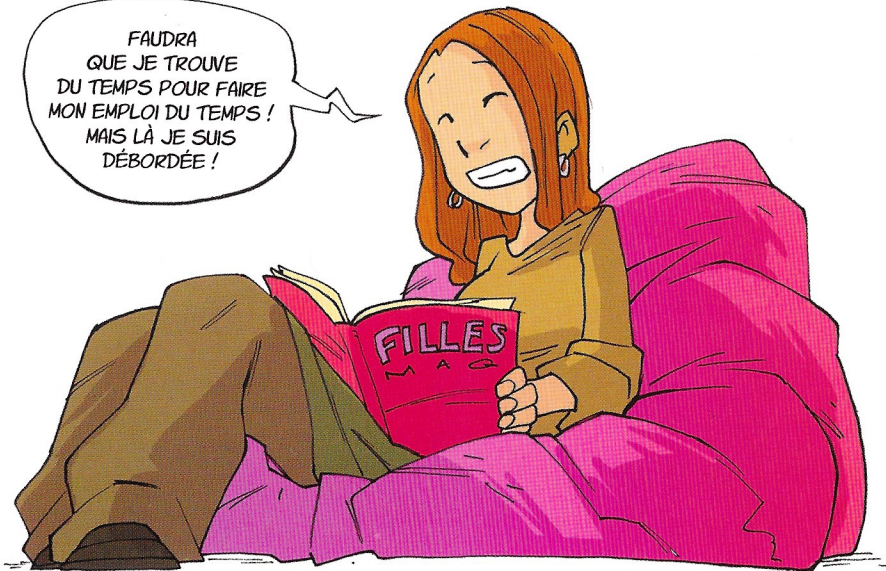
Se créer son propre emploi du temps global

Y a intérêt !

Te créer **ton** emploi du temps permet de déterminer clairement le temps que tu passes à l'école, à travailler chez toi, et ton temps libre. Cela a deux intérêts :

- Être plus efficace et perdre moins de temps.
- Ne pas avoir l'impression que tu ne fais que travailler.

FAUDRA
QUE JE TROUVE
DU TEMPS POUR FAIRE
MON EMPLOI DU TEMPS !
MAIS LÀ JE SUIS
DÉBORDÉE !



Mode d'emploi

- 1 Pendant 2 semaines, remplis un emploi du temps, à partir de ce que tu fais réellement. Note tes moments de travail et de détente.
- 2 Regarde ensuite combien de temps tu passes à travailler. Si tu travailles du goûter au coucher et une grande partie du week-end, pose-toi quelques questions. Par exemple :
 - Est-ce que je suis vraiment concentré (p. 74) quand je travaille, ou est-ce que je reste à rêver à mon bureau ?
 - Est-ce que ma façon d'apprendre est la bonne ?
- 3 Crée-toi ton nouvel emploi du temps, car il y a sûrement des choses que tu peux améliorer.
 - Note tout ce qui doit être fixe : l'école, ton sommeil (p. 200), tes activités extrascolaires (p. 38) et ton transport.
 - Détermine le temps dont tu as besoin pour faire tes devoirs le soir et le week-end. Et fixe-le sur ton emploi du temps ! Car limiter son temps de travail est un bon moyen pour éviter de rêvasser à son bureau.
Attention ! Ton emploi du temps ne sera peut-être pas réaliste du premier coup. C'est normal. Tu l'ajusteras au fil des semaines.
 - Le reste, c'est du temps libre !

EMPLOI DU TEMPS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h			Cours de théâtre				
15h							
16h							
17h	Judo						
18h						Judo	
19h							
20h							
21h							
22h	Activités calmes pour se préparer au sommeil						
23h							
0h							

Légende

-  Sommeil
-  École
-  Transport (+ goûter)
-  Travail personnel
-  Temps libre

Merci le site Internet !

Tu trouveras un emploi du temps vierge à imprimer, et la feuille de calcul ci-contre, sur www.coachcollege.com (voir p. 10).

	Nombre d'heures /semaine	Pourcentage
Sommeil	67	40 %
École	33,5	20 %
Transport (+goûter)	6	4 %
Travail personnel	13,5	8 %
Temps libre	48	28 %
Dont activités extrascolaires	7	4 %
Dont temps disponible	41	24 %
TOTAL	168	100 %

EMPLOI DU TEMPS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
23h							
0h							

Légende

- ☐ Sommeil
- ☐ École
- ☐ Transport (+ goûter)
- ☐ Travail personnel
- ☐ Temps libre

J'ANTICIPE

À compléter tous les soirs !

	Lundi ...	Mardi ...	Mercredi ...	Jeudi ...	Vendredi ...	Samedi ...	Dimanche ...
Contrôles							
Interros							
Devoirs à rendre							
À lire							
	Lundi ...	Mardi ...	Mercredi ...	Jeudi ...	Vendredi ...	Samedi ...	Dimanche ...
Contrôles							
Interros							
Devoirs à rendre							
À lire							