Mon agenda

Pour vous rendre compte de l’utilisation de votre temps et pouvoir éventuellement la modifier / l’optimiser, observez le contenu de vos journées, idéalement pendant 2 semaines, en coloriant les plages horaires selon les catégories suivantes:

* noir = le temps de sommeil
* rouge = le temps que vous passez en formation/au travail
* orange = les temps de déplacement
* bleu = le temps que vous passez à faire le ménage, à faire les courses, à cuisiner, à nettoyer, à manger - toutes les activités nécessaires pour que votre maison fonctionne + repas
* vert = les temps de loisirs
* jaune = le reste

N’hésitez pas à personnaliser ces catégories selon ce que vous souhaitez observer.

Répéter régulièrement ce travail d’observation (1 à 2 fois / an) permet de vérifier une utilisation du temps satisfaisante.

# Mon agenda

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **heures** | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| 5h |  |  |  |  |  |  |  |
| 6h |  |  |  |  |  |  |  |
| 7h |  |  |  |  |  |  |  |
| *8h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *9h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *10h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *11h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *12h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *13h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *14h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *15h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *16h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *17h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *18h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *19h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *20h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *21h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *22h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *23h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *24h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *NUIT* |  |  |  |  |  |  |  |

# Mon agenda ideal

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **heures** | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| 5h |  |  |  |  |  |  |  |
| 6h |  |  |  |  |  |  |  |
| 7h |  |  |  |  |  |  |  |
| *8h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *9h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *10h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *11h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *12h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *13h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *14h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *15h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *16h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *17h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *18h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *19h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *20h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *21h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *22h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *23h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *24h* |  |  |  |  |  |  |  |
| *NUIT* |  |  |  |  |  |  |  |