

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							