



Autoévaluation de l'usage du temps

	Activités ou tâches	Heures planifiées	Heures réelles	Grille horaire
<i>Les incontournables</i>	Périodes de cours			
	Emploi rémunéré			
	Temps de transport			
	Heures de repas			
	Heures de sommeil			
	Rendez-vous importants			
	Exigences familiales			
	Sous-total :			
<i>Profession : Étudiant, étudiante</i>	Heures d'étude			
	Heures de rédaction des travaux			
	Rencontres d'équipe			
	Sous-total :			
<i>Autres activités</i>	Tâches ménagères			
	Loisirs et sorties			
	Activités sportives			
	Télévision et ordinateurs (Facebook et autres ...)			
	Détente et relaxation			
	Sous-total :			
	Total :		/ 168 heures	/ 168 heures

À la fin de la semaine ...	Qu'est-ce que je dois améliorer dans ma prochaine planification?
Est-ce j'ai eu le temps de tout faire ce qui était planifié?	
Est-ce que j'ai eu assez de latitude pour gérer les imprévus?	
Est-ce que ma charge de travail planifiée était réaliste?	
Est-ce que j'ai eu de la facilité à respecter mon horaire?	
Est-ce que j'ai bien mangé et dormi?	
Est-ce que j'ai pris du temps pour me détendre?	