

PLANNING

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

A faire 1x par semaine

Comment utiliser ton planning hebdomadaire ?

Un planning hebdomadaire peut vraiment changer ta gestion du travail !

1. Commence par identifier les périodes où tu es à l'école
2. Note aussi tes activités parascolaires (sport, scouts, musique,...) et tes rendez-vous (ex: dentiste), n'oublie pas les temps de trajet
3. Note ensuite tout ce que tu dois faire et pour quelle date (travaux à rendre, devoirs, interros, examens)
4. Enfin découpe ton travail en plusieurs étapes et note chaque étape dans ton planning. Sois le/la précis.e possible

Affiche ton planning dans un endroit visible afin que ton cerveau enregistre les infos régulièrement, tu verras, tu sauras quoi faire en rentrant de l'école et ça change tout !



Important!
Félicite-toi du travail accompli !
Ton cerveau appréciera !

- Astuce 1 : utilise des couleurs pour identifier chaque type d'activité
Astuce 2 : tu peux imprimer la feuille de planning autant de fois que tu le veux