



Modèle d'horaire personnel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h 30							
7 h 00							
7 h 30							
8 h 30							
9 h 30							
10 h 30							
11 h 30							
12 h 30							
13 h 30			COURS DE MÉTHODOLOGIE				
14 h 30							
15 h 30							
16 h 30							
17 h 30							
18 h 30							
19 h 30							
20 h 30							
21 h 30							
22 h 30							
23 h 30							

- 1 Bloquez les tranches horaires en classe pour la semaine.
- 2 Entrez tout engagement déjà établi (p. ex. : travail à temps partiel, cours de yoga, réunion de travail en groupe, temps de voyage pour aller et revenir de l'université).
- 3 Déterminez toute autre activité nécessaire à votre bien-être pour demeurer équilibré et en bonne santé (p. ex. : exercices, loisirs, détente). Évaluez le nombre d'heures par jour/par semaine que peut prendre chacune de ces activités et ajoutez-les à votre horaire.
- 4 Inscrivez le temps de préparation pour les cours à votre horaire. Marquez le nom ou le numéro du cours dans chaque tranche horaire.
- 5 Déterminez le temps à consacrer à vos principaux travaux et essais. Bloquez au moins de 1 à 2 heures par semaine que vous consacrerez à vos travaux.

