

LA GESTION DU TEMPS

C'EST QUOI ?

Une bonne gestion du temps est l'un des plus grands défis à relever pendant les études collégiales. Contrairement au secondaire, tu es maintenant maître de ton emploi du temps. Gérer son temps, c'est organiser ses tâches de manière à consacrer le temps nécessaire à chacune d'elles. Une bonne gestion du temps te permettra d'être plus productif.ve, de mieux hiérarchiser tes activités et, par conséquent, d'avoir plus de temps pour te détendre et prendre soin de toi.

QUE FAIRE ?

MAÎTRISER TON TEMPS, C'EST LA CLÉ DE LA RÉUSSITE !

La gestion du temps est un défi pour beaucoup d'étudiants, mais avec les bonnes stratégies, tu peux optimiser ton emploi du temps et atteindre tes objectifs. Voici quelques conseils pour t'aider à mieux organiser ton quotidien :

- Fixe-toi des objectifs clairs et réalisables. Détermine ce que tu veux accomplir et établis un plan d'action concret.
- Priorise tes tâches. Identifie les tâches les plus importantes et urgentes et concentre-toi sur celles-ci en premier.
- Planifie ton temps. Utilise un agenda ou une application pour visualiser tes échéances et allouer du temps à chaque tâche.
- Crée un environnement de travail propice à la concentration. Élimine les distractions et organise ton espace de travail.
- Prends des pauses régulières. Des courtes pauses te permettront de te ressourcer et d'augmenter ta productivité.
- Apprends à dire non. Il est important de connaître tes limites et de refuser les demandes qui ne correspondent pas à tes priorités.
- Sois flexible. Les imprévus font partie de la vie. Adapte ton emploi du temps en conséquence.
- Délègue si possible. N'hésite pas à demander de l'aide si tu es débordé.e.
- Fais une chose à la fois. La multitâche peut sembler efficace, mais elle peut en réalité réduire ta productivité.
- Prends soin de toi. Une bonne gestion du temps ne doit pas se faire au détriment de ta santé physique et mentale.



BESOIN D'AIDE ? N'HÉSITE PAS À CONSULTER LE SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE VIA TON OMNIVOX. NOS INTERVENANTS SONT LÀ POUR T'ACCOMPAGNER DANS TA DÉMARCHE.