

Bienvenue à cet épisode de baladodiffusion qui vous est présenté par le Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Aujourd'hui, le thème portera sur la gestion du temps, le choix des outils et comment planifier.

Il existe différents outils qu'on peut utiliser pour gérer son temps: le calendrier, la grille horaire, l'agenda. Ce sont des outils que vous connaissez déjà, mais c'est vraiment l'utilisation combinée de ces outils qui va nous permettre une planification optimale.

Le premier outil est le calendrier qui permet une planification à long terme pour avoir une vue d'ensemble de la session. Dès la première semaine de cours, référez-vous à votre plan de cours pour noter les événements importants et les échéances.

Le deuxième outil est la grille horaire pour une planification hebdomadaire. C'est un plan général de la semaine, de l'utilisation des heures disponibles. C'est la base de votre horaire personnel et cela vous permet une planification plus stratégique.

Le troisième outil est l'agenda pour une planification à court terme. Ça permet d'avoir l'heure juste sur les tâches quotidiennes, un aide-mémoire pour les échéances précises. Vous pouvez utiliser une version papier ou électronique. L'important c'est de le personnaliser pour avoir envie de l'utiliser et de toujours l'avoir sur soi. Plusieurs nouvelles technologies sont disponibles, comme le calendrier Outlook, Google Agenda ou par exemple, le calendrier du Portail des cours.

Peu importe les outils que vous utilisez pour gérer votre temps, l'important c'est de mettre par écrit sa planification. Pourquoi? Pour éviter de surcharger votre mémoire, pour limiter les oublis et les erreurs de planification et, également, pour faciliter la conciliation études-travail-famille.

Voici maintenant la démarche que nous proposons pour faire une meilleure planification de vos activités. Rappelez-vous que la démarche proposée n'est pas une méthode miraculeuse, mais qu'elle doit être adaptée à vous.

La première étape est la cueillette d'information. Ça va vous servir à identifier ce que vous voulez changer dans votre mode de fonctionnement. C'est important de bien se connaître, de préciser ses objectifs et ses priorités à court et à long terme, ainsi que sa motivation à poursuivre des études universitaires. Ce qu'on vous propose c'est de faire une grille d'auto-observation pendant, par exemple, une semaine. Indiquez toutes les activités que vous avez réalisées, pendant quelle période de temps, pour être en mesure de calculer à la fin de la semaine à quoi vous avez investi votre temps. Dans quel type d'activité et est-ce que cela correspond à vos priorités et objectifs.

La deuxième étape est de savoir quoi et comment planifier. Commencez par faire une liste des tâches qui sont au programme, priorisez-les par rapport à l'urgence et l'importance de la tâche. Identifiez les périodes et les endroits où vous êtes plus productif, selon votre auto-observation, et identifiez également quelles sont les sources de distraction et de perte de temps.

La troisième et dernière étape est d'élaborer un horaire. Ça permet de structurer le temps. Ça implique de mettre des limites. Ça va vous permettre de passer à l'action, éviter de vous fier à l'humeur du moment, et éviter également les moments de surcharge. Comment planifier? On commence par mettre les activités fixes à l'horaire, par exemple les cours, si vous avez un emploi, si vous vous entraînez à un moment précis de la semaine. Par la suite, ajoutez les activités variables comme les périodes d'étude. Et finalement, réservez des périodes libres. Au moins deux périodes de deux heures dans la semaine. Ça va vous permettre d'avoir une flexibilité, une marge de manœuvre face aux imprévus.

Le mot d'ordre quand on planifie son horaire, c'est d'être RÉALISTE. C'est censé vous aider à diminuer votre stress, vous permettre d'avoir un horaire plus équilibré et vous laisser du temps pour votre vie personnelle et les loisirs.

Pour aller plus loin sur le sujet, direction le site web du Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval au aide.ulaval.ca. Vous y retrouverez des textes et des formations interactives sur la gestion du temps et la procrastination, ainsi que d'autres ressources pour vous aider dans la réalisation de vos études à l'Université Laval. Bonne fin de journée et bonne étude.