



Cours interentreprises – Jour en présentiel 3

---

## Fiche de réflexion « Ma gestion du temps »

---

### Approche personnelle

Quels sont les sentiments que j'associe au terme du temps ? Qu'est-ce qui me stresse dans la vie de tous les jours ?

### Division du temps

Est-ce que je divise consciemment mon temps ? Selon quels critères dois-je répartir mes tâches ? Dois-je créer un plan quotidien ? Est-ce que je planifie mes tâches et mes activités à long terme ?

### L'imprévu

Comment faire face à des tâches imprévues ? Serai-je en mesure de les intégrer à ma planification actuelle ? Comment puis-je réagir dans de telles situations ?



### **Mes contributions concrètes**

Est-ce que j'utilise des techniques et des stratégies de travail spécifiques pour allouer consciemment mon temps ? Comment accepter des tâches et des missions ?

### **Mes intentions pour l'avenir**

Sur quels points puis-je améliorer ma gestion du temps ? Quelles sont mes forces et mes faiblesses dans la gestion du temps ? Où y a-t-il encore place à l'amélioration ?

### **D'autres pensées, expériences, idées ...**