

PLANNING D'ÉTUDE

Planning du/...../..... au/...../.....

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

Mon objectif final:

Réalise un planning personnel, concret et réaliste

Aménage ton environnement de travail

Découpe le contenu des cours en petites tâches précises

Prévois régulièrement de courtes pauses (Ex: 5 min de pause pour 50 min d'étude)

Anticipe le temps de travail nécessaire pour atteindre chaque objectif

Prévois régulièrement des périodes de travail "indéterminées" pour les imprévus

Garde des habitudes alimentaires et de sommeil équilibrées

