



PLANNING D'ÉTUDE

Du/...../..... au /...../.....

OBJECTIF FINAL :

Réalise un
planning
personnel,
concret et
réaliste

Découpe le
contenu des
cours en
petites tâches
précises

Aménage ton
environnement
de travail



SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI

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



SEMAINIER

Du / / au / /

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
...h... - ...h...							
...h... - ...h...							
...h... - ...h...							
...h... - ...h...							
...h... - ...h...							
...h... - ...h...							
...h... - ...h...							
...h... - ...h...							
...h... - ...h...							
...h... - ...h...							

Clé de lecture Mes codes "couleur"

-
-
-
-
-
-
-

Tâches à reprogrammer

-
-
-
-
-
-
-

« Une seule petite pensée
positive le matin peut changer
toute votre journée. »

Dalai Lama

« La meilleure façon de
commencer est d'arrêter
de parler et de
commencer à faire. »

Walt Disney

« La compétence ne se
développe qu'après des
heures et des heures de
travail. »

Usain Bolt

