**Jour 2 : Définis tes priorités et fais le ménage**

**Objectif :** Prendre conscience de l'utilisation actuelle du temps et identifier les priorités.

**Ce que vous pouvez dire :**

Aujourd'hui, nous allons évaluer où va ton temps et déterminer ce qui est vraiment important pour toi.

1. **Évaluation de l'utilisation du temps :** Prends un moment pour réfléchir à tes activités quotidiennes. Note pendant une journée complète tout ce que tu fais, en incluant le temps passé à chaque activité.
2. **Identification des priorités :** Ensuite, fais une liste de tes priorités personnelles et professionnelles. Quels sont les objectifs qui comptent le plus pour toi ? Quelles sont les tâches qui sont réellement importantes pour atteindre ces objectifs ?
3. **Analyse des écarts :** Compare la façon dont tu utilises actuellement ton temps avec tes priorités. Y a-t-il des écarts ? Quelles sont les activités qui ne contribuent pas à tes objectifs ?

**Action :** Fais le point sur ta journée, identifie au moins une activité à prioriser ou à éliminer pour mieux aligner ton emploi du temps avec tes priorités.

**TRAVAIL A FAIRE**

1/ Subdivise ta journée en 4 parties et écris ce que tu fais généralement chaque heure du lundi au dimanche.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** | **SAMEDI** | **DIMANCHE** |
| **6h à 10h** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10h à 14h** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14h à 18h** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18h à 22h** |  |  |  |  |  |  |  |

2/ Prends le temps d’analyser ce tableau : où va la grande partie de ton temps ?