



Modèle d'horaire universitaire personnel

1. Bloquez les tranches horaires en classe pour la semaine.
2. Entrez tout engagement déjà établi (p. ex. : travail à temps partiel, cours de yoga, réunion de travail en groupe, temps de déplacement pour aller et revenir de l'université).
3. Déterminez toute autre activité nécessaire à votre bien-être pour rester équilibré et en santé (p. ex. : exercice, loisirs, détente). Évaluez le nombre d'heures par jour/par semaine nécessaires pour chacune de ces activités et ajoutez-les à votre horaire.
4. Inscrivez le temps de préparation des cours à votre horaire. Marquez le nom ou le numéro du cours dans chaque tranche horaire.
5. Déterminez le temps à consacrer à vos principaux travaux. Pour ce faire, bloquez au moins 1 à 2 heures par semaine.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h 30							
7 h 30							
8 h 30							
9 h 30							
10 h 30							
11 h 30							
12 h 30							
13 h 30							
14 h 30							
15 h 30							
16 h 30							
17 h 30							
18 h 30							
19 h 30							
20 h 30							
21 h 30							
22 h 30							
23 h 30							