

MA SEMAINE PROCHAINE

Description

Cette activité vous aide à planifier votre temps, à organiser vos tâches et à vous motiver. Elle vise à vous faire réfléchir à ce que vous devez/veillez faire avant le début d'une nouvelle semaine et à l'inscrire sur une liste.

Temps nécessaire



10 à 30 minutes

Dépend du degré de détail de l'activité.

Cadre d'apprentissage

Individuel

Matériel nécessaire



un stylo et du papier
(ou liste imprimée)

Conseils pratiques

- N'en faites pas trop.
- Lorsque vous planifiez votre semaine, ne pensez pas seulement aux tâches à accomplir, mais aussi aux activités qui vous font du bien et auxquelles vous voulez consacrer du temps
- Faites en sorte que cette activité devienne un rituel pendant le week-end : Regarder en arrière et regarder devant soi.
- Développez votre propre style et votre propre stratégie : jusqu'à quel point détaillez-vous les activités ? Planifiez-vous la semaine dans son ensemble ou chaque jour ?

Objectifs d'apprentissage



- Fixer des objectifs et des tâches
- Structurer la semaine
- Faire prendre conscience de ce qui a été réalisé/accompli

Conseils étape par étape

Prenez le temps de vous concentrer sur la semaine à venir. Ayez également à portée de main vos rendez-vous de la semaine.

Au début, il est utile d'écrire au crayon afin de pouvoir apporter facilement des modifications. Remplissez ensuite le plan de la semaine, étape par étape :

- Quels sont vos rendez-vous et quels sont vos jours de rendez-vous ?
- Quelles sont les tâches à accomplir ? (à la maison, dans la famille, dans le cadre d'un travail bénévole...)
- Qui voulez-vous rencontrer ?
- Que voulez-vous faire pour vous-même ? (détente, bien-être, joie)
- Quelles activités liées au vieillissement numérique prévoyez-vous ?
- Quand aimeriez-vous être actif ? (sport, marche ...)
- À quels événements aimeriez-vous assister ? (musique, théâtre, marché, fêtes locales, église)



Peut-être commencerez-vous la semaine à venir par une rétrospective : Quels ont été les bons moments de la semaine écoulée, et peut-être les moins agréables ? Et pourquoi ?

Résultats attendus

- Amélioration de la gestion du temps
- Augmentation de la satisfaction

La source de l'activité: Wisamar



Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

MA SEMAINE PROCHAINE

Dates:

Lundi ✓

Mardi ✓

Mercredi ✓

Jeudi ✓

Vendredi ✓

Le Week-end ✓

Notes

