

Planifier ton temps efficacement

(méthode Time Blocking)

Qu'est-ce que c'est ?

Le Time Blocking consiste à réserver des plages horaires précises pour chaque activité ou tâche.

💡 L'idée : prévoir ton temps au lieu de réagir au hasard, pour mieux t'organiser et éviter la procrastination.

Comment faire ?

- Liste tes tâches pour la journée ou la semaine : devoirs, révisions, sport, loisirs...
- Attribue une durée à chaque tâche : 30 min, 1 h, etc.
- Bloque un créneau dans ton agenda ou sur une feuille pour chaque tâche.
Exemple : 16h00-16h30 → Maths, 16h30-17h00 → Lecture
- Respecte tes plages horaires et évite de sauter d'une tâche à l'autre.
- Prévois des pauses entre les blocs pour rester concentré et motivé.

Avantages

- Meilleure organisation et concentration
- Réduit le stress lié aux devoirs ou aux examens
- Aide à respecter ses priorités
- Permet de visualiser combien de temps tu passes sur chaque tâche

Astuces

- Commence par des blocs courts (30-45 min) pour ne pas se décourager
- Ajoute des couleurs différentes pour chaque type d'activité (révisions, sport, loisirs...)
- Combine avec Pomodoro pour les blocs de révisions : 25 min concentré + 5 min pause