



La Foconde

Votre bulletin bien-être

” Ce Bulletin est là pour vous apporter des idées autour du bien-être, mais vous êtes libre de le lire ou non, selon votre envie du moment ”



Ton temps, ton allié : astuces pour en profiter au max !”

Il est tout à fait possible ...

...d'apprendre à gérer ton temps et tes priorités !

Entre tes cours, tes devoirs, tes activités, tes moments personnels, tes journées te semblent parfois trop courtes ! Apprendre à gérer ton temps et tes priorités est une compétence essentielle , pour réussir tes études, mais également pour avoir un équilibre de vie le plus sain possible ! Que tu sois un (e) adepte des to-do lists ou que tu cherches à moins procrastiner, voici quelques pistes pour t'accompagner vers une gestion plus sereine de ton temps !

” Le temps est un grand maître , il règle bien les choses !” Corneille

12 Astuces pour gérer ton temps avec légèreté et bonne humeur !

1. Le matin appartient à ceux qui éteignent leur réveil du premier coup ! Règle ton alarme et lance ta journée avec détermination (ou avec un bon café !)

2. La to-do list : ta meilleure amie

Pense à noter ton programme du jour

3. La multitâche, c'est comme essayer de jongler avec des œufs
Ça peut impressionner, mais ça finit par tomber ! Concentre-toi sur une tâche à la fois.

4. Les pauses ne sont pas une perte de temps, c'est du pur carburant
Une petite danse, une balade ou un chocolat chaud : recharger ses batteries, c'est essentiel pour mieux avancer

5. LE TEMPS, C'EST COMME DU CHOCOLAT,
MIEUX VAUT EN SAVOURER CHAQUE MORCEAU

PROFITE DU MOMENT PRÉSENT

6. N'HÉSITE-PAS À DIRE NON

APPRENDS À REFUSER CERTAINES DEMANDES POUR
PROTÉGER TON PRÉCIEUX TEMPS

7. LA LOI DES 80/20 : FAIS LE PLUS IMPORTANT
D'ABORD

80 % DE TES RÉSULTATS VIENNENT DE 20 % DE TES
EFFORTS : RÉVISE LES CHAPITRES CLÉS AVANT DE
RELIRE TOUTES TES FICHES

8. LE ”SYNDROME DE LA PERFECTION” EST UN
VOLEUR DE MINUTES

FAIS DE TON MIEUX ! PASSER DEUX HEURES SUR UN
TITRE EN COULEURS ? CE N'EST PAS IMPÉRATIF !

9. Les distractions sont des ninjas : traque-les !
Téléphone en mode avion, notifications en pause !

10. L'imprévu, c'est la cerise sur le gâteau !
Garde toujours un peu de temps tampon dans ton
planning

11. Chaque minute compte , même pour rêver
Admire les nuages, laisse vagabonder ton esprit..

12. Les révisions, c'est comme une pizza : c'est
meilleur quand on les partage !
Organise des moments avec des amis pour te motiver !

Joyeuses fêtes de fin d'année à tous !