



TP n° 2 : Gestion du temps

Auto-évaluation

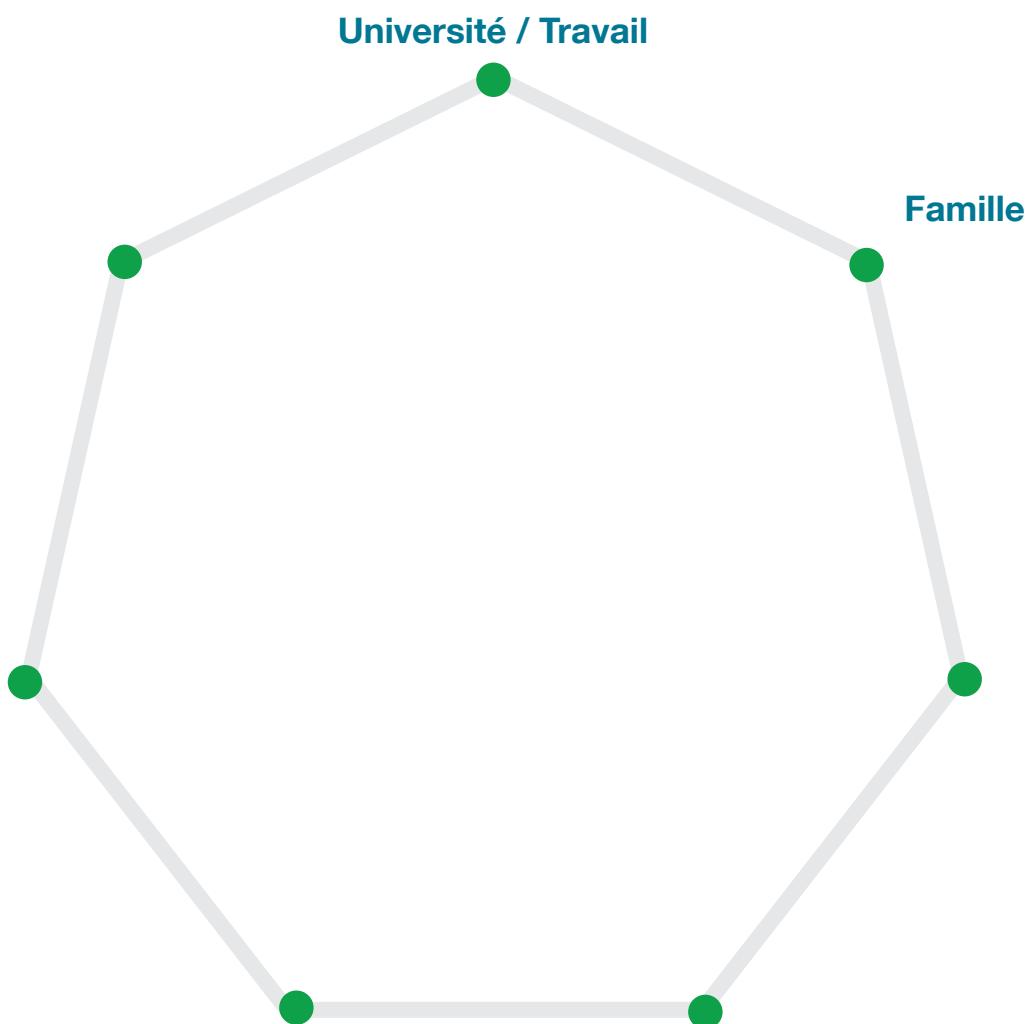
Ci-dessous se trouve une auto-évaluation qui sert à découvrir vos compétences de gestion du temps. Cochez la case appropriée.

		Toujours	Parfois	Jamais
1.	Je prépare tous les jours une liste des tâches à faire pour le lendemain ou chaque semaine pour la semaine suivante.			
2.	Je fais régulièrement le suivi de ma liste des tâches à faire .			
3.	Je suis ferme quand je refuse les tâches que je ne peux livrer à temps.			
4.	J'accepte sans crainte des responsabilités supplémentaires.			
5.	Mon espace de travail est toujours organisé.			
6.	J'ai un système efficace de classement de fichiers.			
7.	J'ai un temps fixe pour dormir et une heure fixe pour me réveiller.			
8.	Je délègue des tâches autant que possible.			
9.	Je peux fournir des instructions précises et claires aux autres.			
10.	Je laisse les autres faire leur part du travail dans l'équipe même si j'ai des doutes sur leurs compétences.			
11.	Les fichiers dans mon ordinateur sont bien organisés.			
12.	J'ai du mal à dire « non » à mes amis ou à ma famille quand on me demande une faveur.			
13.	Je peux me décrire comme un "Perfectionniste" puisque je m'attarde sur les moindres détails.			
14.	J'aime beaucoup parler au téléphone.			
15.	Je respecte toujours mes échéances			
16.	Je me laisse facilement distraire en travaillant sur un devoir d'école ou un projet professionnel.			
17.	Si je veux faire quelque chose de bien, je le fais toujours moi-même.			

Votre temps – Votre vie

Vivre requiert que vous meniez une vie équilibrée. Pensez à votre vie : quelles sont les choses qui sont importantes. Quelles sont les choses qui méritent votre intérêt et votre temps ? Quelles sont les choses qui méritent de leur allouer votre temps et vos efforts ? On peut croire que l'université/le travail et la famille sont les choses les plus importantes, mais il existe au moins cinq autres domaines de la vie qui méritent votre attention et auxquels vous devez consacrer du temps.

**Les domaines de ma vie qui méritent
mon temps et mon attention en plus de
l'université, le travail et la famille**



Test de Stress

Répondez aux questions suivantes pour tester vos connaissances sur le stress

1. Certains symptômes immédiats du stress sont:

- a. La transpiration
- b. L'accélération du rythme cardiaque
- c. Les changements dans l'appétit
- d. L'acné
- e. Tout

2. Certains symptômes à long terme du stress sont les suivantes:

- a. La fatigue
- b. L'incapacité à se concentrer
- c. L'irritabilité
- d. La dépression
- e. Les maux de tête
- f. Tout

3. Le stress devient dangereux lorsque:

- a. Il vous pousse à rompre avec votre famille et vos amis
- b. Il vous cause de l'anxiété
- c. Il vous fait sentir un besoin physiologique de chocolat
- d. Il interfère avec votre capacité à vivre une vie normale pendant une période de temps prolongée

4. Le stress peut nuire à votre corps en:

- a. Augmentant des facteurs de risque des maladies cardiaques comme l'hypertension et le taux de cholestérol
- b. Vous obligeant à manger de façon malsaine pour apaiser le stress
- c. Vous conduisant à la dépression, faisant de vous un candidat aux maladies du cœur, à l'obésité et aux troubles des reins
- d. Affaiblissant votre système immunitaire
- e. Tout

5. Le stress peut faire vieillir une personne en:

- a. Donnant des rides
- b. Affectant le système immunitaire de manière à conduire aux facteurs de «vieillissement» : la fragilité, la baisse fonctionnelle, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, l'arthrite inflammatoire, le diabète de type 2, et certains cancers
- c. Faisant paraître la personne grincheuse et vieille
- d. Tout

6. Le stress est la manière de l'organisme de:

- a. Réagir à ce qui semble être une menace
- b. Se venger de vous pour la vie dure que vous lui faites subir
- c. Faire en sorte que vous ne vous surchargez pas
- d. Tout