

Séance 2
Gérer le temps, s'organiser

Brise glace/Préliminaires

Le temps culturel.

Demander à tous les élèves de donner une phrase qui contient le mot temps ou ses dérivés. Demander ensuite à quelques uns de raconter un incident vécu en relation avec le temps.

Exploitation : la notion de temps et l'importance que nous lui donnons sont relatives. Cela dépend de notre éducation, environnement. Chacun de nous a ses propres habitudes. Mais nous vivons ensemble.

Pour éviter les conflits et incidents, nous devons respecter les conceptions des autres qu'ils ont du temps. Les cultures diffèrent également dans leur façon d'appréhender le passé et l'avenir (nostalgies)

Raconter l'histoire de l'incident diplomatique (Document Word, le temps et la culture). Dans l'exercice de la profession, s'armer de beaucoup de patience, s'adapter et garder le cap (bénéfices et intérêts). Les cultures diffèrent également dans leur façon d'appréhender le passé et l'avenir (nostalgies)

Raconter l'histoire de l'incident diplomatique (Document Word, le temps et la culture). Dans l'exercice de la profession, s'armer de beaucoup de patience, s'adapter et garder le cap (bénéfices et intérêts)

Mise en situation

Former des groupes.

Demander à chaque groupe de calculer (moyenne du groupe) par jour :

1. le temps immobilisé (T.I.) : activités fixes et contraintes : sommeil, repas, soins personnels, déplacements, travail à temps partiel, tâches domestiques et familiales...
2. le temps consacré aux études.
3. le temps extra (T.E.), le reste.

Donner un avis sur les difficultés de trouver un équilibre entre les 3 temps.

Le bon équilibre est celui que nous acceptons et qui correspond à mes objectifs et mes rôles dans ma vie en ce moment.

Progression/Développement

Tour de Table : Le temps ?

Il existe en dehors de nous. Ne nous appartient pas. A nous de l'utiliser d'une manière efficace pour en tirer le meilleur profit en relation avec **nos rôles** et **nos objectifs** dans la vie.

Nécessité d'une **attitude positive** : ne pas dramatiser, ne pas stresser, rester optimiste et croire en ses capacités. Distinguer important/urgent.

Remettre le document : « Matrice des priorités d'Eisenhower ».

Vidéo de Melissa Lemieux.

Dresser le tableau des 5 erreurs. Terminer par les 4P : Positiver, Projeter, Planifier, Posséder (être maître de son temps, déléguer au besoin)

Métaphore des pierres

Supports/Trace

Trace : Gérer le temps, s'organiser.

Le temps culturel.

Les 5 erreurs

Matrice des priorités

Incident diplomatique. Le pot de mayonnaise et le café

Vidéo : Melissa Lemieux