

PLANIFIER SELON SON NIVEAU D'ÉNERGIE



Je planifie mes tâches en fonction de mon énergie

NOM: _____

DATE: ___ / ___ / ___

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Mes disponibilités et mon niveau d'énergie	 	 	 	 	 	 	 	
Ma liste de tâches	

Elastiques disponibles



Développé par Julie Boissoneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique, et Amick Vincent, médecin psychiatre.
 Conception graphique et illustration: Lorraine Beaudoin, AlphazULU - services d'imagination.
 Disponible en ligne: fondationphilippelaprise.com
 Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement. © 2020. Tous droits réservés.



PLANIFIER SELON SON NIVEAU D'ÉNERGIE (2)



Comment utiliser l'outil: Je planifie mes tâches en fonction de mon énergie

Outil tiré de la formation Apprendre et réussir avec le TDAH, Fondation Philippe Laprise.
Disponible en ligne: fondationphilippelaprise.com Développé par Julie Boissonneault,
enseignante spécialisée en soutien pédagogique, et Amrick Vincent, médecin psychiatre.
Conception graphique et illustration: Lorraine Beaudoin, AlphazULU - services d'imagination.
Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement. © 2020. Tous droits réservés.

1 Tracer les plages disponibles pour les tâches.

Tenir compte des déplacements, des activités et des obligations.

2 Identifier le niveau d'énergie de chaque plage disponible.

3 Répartir les tâches du plan de travail en fonction de l'énergie disponible.

Tenir compte des dates d'évaluations.

4 Cocher les tâches accomplies.

* Utiliser les élastiques pour rendre l'horaire plus flexible en déplaçant certaines tâches.

* S'il reste beaucoup d'énergie, choisir une tâche plus énergivore ou de la nouvelle matière.

* S'il reste peu d'énergie, choisir une tâche facile à exécuter ou réviser la matière déjà vue.

* À considérer pour le choix des tâches:

- Niveau d'importance
- Degré d'urgence