



Votre capacité à gérer votre temps est une compétence essentielle pour réussir à répondre aux attentes et accomplir votre travail de leader.

Dans ce module, vous allez :

1. Réfléchir à la façon dont vous gérez votre temps
2. Explorer et appliquer des techniques et des outils pour gérer votre temps
3. Pratiquer la flexibilité et la résolution de problèmes dans la gestion de votre temps

Sujet	Description
Leçon 1 : Réfléchir à mon temps Première étape pour gérer votre temps : réfléchir à la façon dont vous passez votre temps	Réfléchissez à la façon dont vous passez votre temps aujourd'hui et à la manière dont vous aimeriez le changer pour laisser du temps pour de nouvelles choses ou objectifs que vous souhaitez accomplir et atteindre.
Leçon 2 : Organiser mon temps Deuxième étape de la gestion du temps : planifier vos journées et vos semaines	Passez en revue les outils et techniques pour gérer le temps, puis appliquez ces compétences à votre emploi du temps.
Leçon 3 : Gérer et ajuster mon temps Troisième étape de la gestion du temps : gérer et ajuster votre emploi du temps	Pratiquez la flexibilité et la résolution de problèmes lorsque des événements inattendus surviennent en semaine.

Méthodes de diffusion :

1. Les **activités indépendantes** sont conçues pour que les athlètes puissent les faire seuls ou avec du soutien. Elles peuvent également être utilisées dans le cadre d'une série facilitée par le Programme.
2. Le **guide de discussion** vise à aider le personnel à animer une discussion via un webinaire. C'est une suite aux activités indépendantes que les athlètes réalisent eux-mêmes. Cela donnera au personnel et aux athlètes le temps de discuter des activités et d'approfondir leurs sujets. Les **diapositives PowerPoint** doivent servir de visuel pendant la discussion.

Ressources :

- Activités indépendantes
 - Je repense à mon époque

- Organiser mon temps
 - Gérer et ajuster mon temps
- Guide de discussion pour les activités indépendantes
- Diapositives PowerPoint