
Les loisirs : un volet de la vie-travail

Partie 1 : Journal d'une semaine

Inscrivez toutes vos activités de loisirs (en-dehors de l'école et du travail) pendant une semaine, avec l'heure à laquelle elles ont commencé et l'heure à laquelle elles ont pris fin.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Samedi		Dimanche		

Les loisirs : un volet de la vie-travail (2)

Partie 2 : Analyse des activités

Examinez vos activités et codez-les de la façon suivante :

- Encerclez les cinq activités auxquelles vous avez participé le plus fréquemment, ou auxquelles vous avez passé le plus de temps.
- Soulignez les cinq activités auxquelles vous avez participé le moins souvent, ou auxquelles vous avez passé le moins de temps.
- Dessinez une étoile à côté de vos cinq activités préférées.
- Tirez une ligne sur les cinq activités que vous aimez le moins.

Partie 3 : Réflexion sur les activités

Répondez aux questions suivantes dans l'espace ci-dessous :

- Les activités auxquelles vous participez le plus souvent sont-elles vos préférées?
- Les activités auxquelles vous participez le moins souvent sont-elles celles que vous aimez le moins?
- Vos activités préférées correspondent-elles aux buts et aux rêves que vous avez pour votre vie future?
- Avez-vous besoin d'ajouter d'autres activités pour atteindre votre but, et dans l'affirmative, quelles sont-elles?

Les loisirs : un volet de la vie-travail (3)

Partie 4 : Plan d'action

Prévoyez des activités de loisirs qui correspondent au mode de vie que vous aimeriez avoir à l'avenir, en remplissant le tableau ci-dessous.

Buts	Activité de loisirs	Personne-ressource	Étapes à entreprendre
Études :			
Carrière :			
Vie personnelle :			
Vie sociale :			
Autre :			