

Les fiches pratiques de Learneuse.com

Où vais-je trouver le temps d'apprendre quelque chose de nouveau et de caser mes nouveaux projets ?

Cette fiche pratique illustre l'article [« Comment avoir plus de temps pour apprendre et faire ce que vous voulez ? »](#).

Vous pourrez comparer dans le tableau suivant comment mon emploi du temps a changé avant et après ma prise de disponibilité. J'ai surligné en vert **les points positifs que m'apporte cette nouvelle organisation** : moins de temps de transport, un temps significatif consacré au blog, plus de temps pour lire, pour la famille et les les projets qui me tiennent à cœur.

Activité	Temps hebdomadaire (travail à temps plein)	Temps hebdomadaire (en disponibilité)
Travail et trajets (40 à 50h en moyenne)	50H	24 H pour le projet de blog (zéro transport)
Trajets enfants	4H	6H
Sport (danse, marche, gym)	7H	7H
Lecture livre	1H	3H
Dormir (49 à 70h en moyenne)	56H	56H
Méditer	2H	2H
Repas et douches (14h en moyenne)	20H	20H
Temps familial (discussion, jeux, tél, sorties)	16H	26H
Autres (imprévus, administratifs,...)	6H	6H
Courses	2H	2H
Ménage	2H	2H
Apprentissages (langues, informatique, neurosciences, défi du moment...)	1H (anglais inclus dans temps de transport travail) 2H restant pour le projet de blog	14H
Nombre d'heures totales dans la semaine	168H	168H