



Comment trouver du temps pour suivre une formation à distance

Tâches hebdomadaires	Nombre d'heures
Heures de sommeil	
Le travail	
L'habille, douche..	
Heures de repas (petit déjeuner, déjeuner, diner)	
Heures de transport	
Heures pour les soins personnels	
Achats, shopping	
Activité sportive	
La télé	
Heures de loisir planifié; cinéma, pêche..	
Heures consacrées à la lecture	
Heures consacrées à utiliser l'ordinateur pour d'autres fins que votre formation	
Visites familiales, des amis..	
Temps consacré à la famille	
Entretien de voiture, lavage..	
Autres taches..	
Nombre totale d'heures	

site web : www.Formadiesel.com

