



- Sphère **personnelle** : sommeil, santé, détente, loisirs, activité physique, etc.
- Sphère **familiale** : relations avec les parents, frères, sœurs, conjoint et enfants
- Sphère **sociale** : relations avec les amis, activités sociales
- Sphère **professionnelle** : recherche d'emploi, identification d'employeurs, préparation de cv et lettre de présentation, entrevue, travail
- Sphère **académique** : cours, perfectionnement, formation continue
- Sphère **vie quotidienne** : tâches ménagères, achats, préparation des repas, etc.
- Sphère **libre** 😊

| | Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-----------|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| 8h - 9h | | | | | | | |
| 9h - 10h | | | | | | | |
| 10h - 11h | | | | | | | |
| 11h - 12h | | | | | | | |
| 12h - 13h | | | | | | | |
| 13h - 14h | | | | | | | |
| 14h - 15h | | | | | | | |
| 15h - 16h | | | | | | | |
| 17h - 18h | | | | | | | |
| 19h - 20h | | | | | | | |
| 20h - 21h | | | | | | | |
| 21h - 22h | | | | | | | |
| 22h - 23h | | | | | | | |
| 23h - 24h | | | | | | | |