


Journal de gestion du temps



Un journal guidé de 30 jours



Tableau / Journal

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Before starting a task, log the date, task name, category, and your estimated duration
 - After finishing, record the actual duration and rate your energy/focus (High, Med, Low)
 - Note the outcome — what got done, what got blocked, what to carry forward
 - Review weekly: look for patterns in over- or under-estimated tasks and low-focus periods
 - Use category totals to see where your hours are really going each week



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

Journal de gestion du temps

Date	Tâche	Catégorie	Temps estimé	Temps réel	Énergie et concentration	Résultat

