



Canada

Gérer les priorités de votre participation aux activités de loisir



**ACTIVE
LIVING
ALLIANCE**

FOR CANADIANS
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE
DE VIE
ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/
CANADIENNES AYANT
UN HANDICAP

**Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap**



Canada

Survol

Cette présentation portera sur les questions suivantes:

- Comprendre vos limites en ce qui concerne les activités de loisir
- Savoir gérer son temps
- Ce qui tue la productivité
- Modèle de planification des priorités

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Nouveaux consommateurs

- Les consommateurs ont tendance à participer de manière exagérée aux activités de loisir, ce qui mène à l'épuisement
- L'épuisement peut faire régresser le développement des consommateurs et nuire à leurs tentatives futures pour s'intégrer dans la collectivité

Le fonctionnement multitâches à ses limites

**« Il y a une limite à ce qu'on peut faire
simultanément. »**

- C'est facile de marcher tout en mâchant de la gomme, mais c'est difficile de faire de la natation, d'aller au cinéma et d'aller voir une pièce de théâtre en trois heures.



Canada

Gestion du temps

On peut éviter l'épuisement simplement en gérant son temps et en établissant ses priorités et (ou) ses buts



Canada

10 règles de la gestion du temps

1. Sachez ce que vous faites actuellement de votre temps	6. Soyez flexible
2. Déterminez le temps que vous consacrez aux loisirs	7. Ne remettez pas les choses à plus tard. Si vous le faites, demandez-vous pourquoi.
3. Planifiez cette semaine vos activités de la semaine prochaine	8. Mettez-vous des rappels
4. Faites une activité à la fois	9. Travaillez à partir d'une liste d'activités priorisées
5. Vérifiez votre calendrier	10. Faites les choses importantes d'abord

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Modèle de planification des activités

- Classer vos priorités personnelles de la plus grande à la moins importante selon le plaisir que vous tirez de chacune
- Ajoutez des descriptions, des heures et des lieux pour chaque activité
- Énumérez les étapes nécessaires pour terminer chaque activité

TROIS choses qui réduisent beaucoup la productivité

- Mauvaise planification
- Désorganisation personnelle
- Toujours remettre à plus tard ce qu'on peut faire maintenant



Canada

Modèle de planification des priorités

- Déterminez les priorités et classez-les par ordre d'importance et d'urgence sur une échelle de 1 à 10
- Affectez une valeur numérique à l'importance (I) (définie selon la valeur)
- Affectez une valeur numérique à l'urgence (U) (définie selon le temps)
- Multipliez l'importance par l'urgence pour déterminer le facteur de succès (S) de chaque priorité

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Tableau des priorités

Priorités absolues	I	x	U	=	S
Me faire des amis	10				
Devenir actif	10				
Cerner les obstacles	7				
Description et date limite pour la priorité	But – Pourquoi?				
Devenir actif 1 ^{er} mars 5 x par semaine	Réduire le stress, perdre du poids, améliorer mon état de santé global				

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Règles de base

- Si vous négligez continuellement l'activité, vous devez la laisser tomber ou la déléguer
- Efforcez-vous de respecter les dates limites
- Améliorer vos compétences lorsque cela est nécessaire
- Éliminez ce qui vous fait perdre du temps
- Augmentez votre flexibilité



Canada

Résumé

L'acquisition de bonnes compétences en gestion du temps est la première étape à franchir pour trouver le temps d'être autonome. L'utilisation et l'établissement d'un modèle de planification du temps vous aidera à mieux utiliser votre temps.

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Merci

Cette initiative sur les modes de vie sains et les personnes handicapées est un partenariat entre l'Association canadienne des centres de vie autonome (ACCVA) et l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (ALACD). Ce partenariat et ses résultats ont été possibles grâce à une subvention de l'Agence de santé publique du Canada. Cette présentation PowerPoint a été réalisée par les centre-ressources pour la vie autonome de Winnipeg et de St. John's.



**ACTIVE
LIVING
ALLIANCE**

FOR CANADIANS
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE
DE VIE
ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/
CANADIENNES AYANT
UN HANDICAP

**Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap**