

# PLANNING

## MENSUEL

Mois

Semaine



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

### ASTUCES BLOCUS

- Fixe-toi des objectifs hebdomadaires. N'oublie pas de placer un moment "bonus"
- Prévois un moment « bilan » chaque semaine pour faire le point sur ton avancée.
- Réadapte ensuite ton planning et utilise le moment bonus pour rattraper un éventuel retard ou te reposer
- Détends toi en suivant un conseil ULB Santé pour prendre soin de tes yeux, ton dos et ton bien-être psychologique

