

Allocation de votre temps au cours d'une semaine normale

Activités	Nombre d'heures consacrées par semaine	Durée en % des 168 heures
Activités professionnelles (travail)	/ 168	%
Sommeil et repos	/ 168	%
Famille	/ 168	%
Loisirs, sports et passe-temps	/ 168	%
Activités volontaires (communautaires, bénévolat, religieuses, politiques, etc.)	/ 168	%
Formation et développement personnel	/ 168	%
Gestion de la maison	/ 168	%
TOTAL	168 / 168	100 %

Tableau adapté du livre de Marcel Côté, "Maître de son temps. Gérer ses activités prioritaires". Les Éditions Transcontinental, Montréal. 2^e édition, 2002. p. 51.