Placer des blocs bornés après les engagements fixes

Date: 2026-10-25

Inscrivez d’abord cours, réunions, trajets et responsabilités communes. Un bloc exige début, fin, résultat précis et matériel prêt. Gardez des transitions. Notre exemple utilise une matinée libre pour un petit rapport ; un étudiant peut remplacer les productions par une révision ou un devoir. Un enseignant adapte les blocs aux vrais cours, sans copier la matinée comme disponible.

Les trois blocs de travail totalisent 120 minutes. Deux intervalles de 15 minutes ajoutent 30 minutes : la fenêtre prévue entière dure 150 minutes. Chaque minute n’est pas de la production. Si une nouvelle demande arrive, décidez ce qu’elle remplace.

Complétez les lignes vides avec vos propres exemples.

Horaire prévu	Travail	Critère de fin
09:00-10:00	Rédiger le brouillon du rapport	Réponse et exemple originaux présents
10:00-10:15	Transition / marge	Matériel de l’action suivante prêt
10:15-10:45	Vérifier les calculs	Raisonnement et totaux contrôlés
10:45-11:00	Transition / marge	Point restant enregistré
11:00-11:30	Vérifier les références et remettre	Liens fonctionnels et réception confirmée
Mon bloc		

Sources

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts