



Gérer votre temps

ادارة وقتك (من الفرنسية الى العربية)

Nous utilisons ce texte pour introduire un nouveau vocabulaire lié à la gestion du temps, ainsi que les formes grammaticales et les temps utilisés. L'accent est également mis sur le vocabulaire et ses synonymes qui peuvent être utilisés dans la traduction, plutôt que sur le vocabulaire utilisé dans le texte original.

نستخدم هذا النص للتعرف على المفردات الجديدة التي تخص تنظيم الوقت وكذلك الصيغ والازمنة القواعدية المستخدمة ويكون التركيز ايضا على المفردات ومرادفاتها التي بالإمكان استخدامها عند الترجمة، بدل المفردات المستخدمة في النص الاصلي.

Gérer votre temps

Lorsque qu'il faut concilier travail, vie de famille et reprise d'études, la gestion du temps devient un des critères essentiels de la réussite. Le temps est une ressource précieuse disponible en quantité limitée ; gérer son temps c'est en gagner tout en améliorant la performance. Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à améliorer votre organisation afin d'optimiser votre temps et réussir votre projet formation.

Gérer c'est être organisé, rigoureux, méthodique et efficace. C'est aussi et surtout se positionner par rapport à des objectifs, faire des choix pour construire son parcours personnel et professionnel. Dans le cadre d'une reprise d'études, optimiser son temps se traduit par la construction de conditions favorables à la réussite. Prendre son temps pour en gagner, créer un bon emploi du temps, fixer

des objectifs accessibles, filtrer les sollicitations... sont autant de sujets qui seront abordés dans cette partie.

L'analyse de votre emploi du temps

Observez et notez les heures consacrées au travail, aux études, à la vie de famille, aux loisirs, afin d'avoir une vision juste du partage de votre temps. En effet, il existe un certain décalage entre le temps réel consacré aux différentes sphères de notre vie et la perception que nous en avons. Nous avons tendance à surévaluer le temps imparti à des tâches astreignantes et à sous évaluer le temps passé à des occupations plaisantes

La définition de vos objectifs et vos priorités

Interrogez-vous sur les priorités de vie et valeurs profondes au niveau personnel et professionnel. Vous ferez évoluer la répartition du temps en fonction des priorités que vous vous serez fixées et des objectifs que vous souhaitez atteindre. Recentrez-vous sur le projet prioritaire que vous aurez défini. Il vous faudra faire des choix et il est fort probable que vous deviez renoncer temporairement à certaines de vos activités. Si vous souhaitiez mener de front votre reprise d'études et votre record au marathon, l'une des deux activités devra être repoussée.

La traduction du texte:

إدارة (تنظيم) وقتك

عندما يتعلق الأمر بالموازنة بين العمل والحياة الأسرية (حياة العائلة) والعودة إلى مقاعد الدراسة، تصبح إدارة الوقت أحد المعايير الأساسية للنجاح. الوقت (مصدر) مورد ثمين متوفر بكمية محدودة؛ إدارة وقتك تعني (ربحه) توفيره مع تحسين الأداء. فيما يلي بعض النصائح العملية لمساعدتك على تحسين تنظيمك من أجل تحسين وقتك والنجاح في مشروعك التدريبي.

الإدارة تعني أن تكون منظمًا وصارمًا ومنهجيًا وفعالًا. إنه أيضًا وقبل كل شيء تحديد موضع نفسك فيما يتعلق بالأهداف، واتخاذ الخيارات لبناء حياتك المهنية والشخصية. عند العودة إلى الدراسة، فإن تحسين وقتك يترجم إلى تهيئة الظروف الملائمة للنجاح. إن أخذ وقتك لتحقيق الربح، وإنشاء جدول زمني جيد، وتحديد أهداف يمكن الوصول إليها، وتصفية الطلبات... كلها موضوعات سيتم تناولها في هذا الجزء.

تحليل جدولك الزمني

راقب ولاحظ (انتبه الى) الساعات التي تقضيها في العمل والدراسة والحياة الأسرية والأنشطة الترفيهية، من أجل الحصول على فكرة دقيقة عن كيفية مشاركة وقتك. في الواقع، هناك فجوة معينة بين الوقت الحقيقي المخصص لمختلف مجالات حياتنا والتصور الذي لدينا عنها. نحن نميل إلى المبالغة في تقدير الوقت المخصص للمهام الصعبة والتقليل من قيمة الوقت الذي نقضيه في الأنشطة المسلية.

تحديد أهدافك وأولوياتك

اسأل نفسك عن أولويات الحياة والقيم العالية (العميقة) على المستوى الشخصي والمهني. ستغير توزيع الوقت حسب الأولويات التي حددتها لنفسك والأهداف التي ترغب في تحقيقها. أعد التركيز على المشروع ذي الأولوية الذي سوف تحدده. سيتعين عليك اتخاذ خيارات ومن المحتمل جدًا أن تضطر إلى التخلي مؤقتًا عن بعض أنشطتك. إذا كنت ترغب في الالتزام بعودتك إلى الدراسة ورقمك القياسي في الماراثون في نفس الوقت، فيجب تأجيل أحد النشاطين.