



reMarkaBl'

Votre plateforme de services en Marketing & Communication

Articulation des temps de vie : Liste des activités

Cette liste n'est pas exhaustive, vous pouvez l'adapter à **vosre situation personnelle**.

Un outil pour vous permettre de faire un repérage de vos différents temps de vie autour de **vosre activité professionnelle**.

L'objectif est de quantifier dans la colonne libre la durée que vous passez pour chacune d'elle.

Vous pouvez adopter un code couleur selon que vous faites ces activités par : jour – semaine – mois.

Toilette personnelle <ul style="list-style-type: none"> Toilette des enfants ou autre personne à charge 		S'habiller <ul style="list-style-type: none"> Habiller les enfants ou autre personne à charge 	
Gestion du linge		Temps passé au téléphone	
Préparation des repas <ul style="list-style-type: none"> Le petit déjeuner Le déjeuner Le goûter Le dîner 		Prise des repas <ul style="list-style-type: none"> Le petit déjeuner Le déjeuner Le goûter Le dîner 	
Loisirs <ul style="list-style-type: none"> Sport Sortie entre ami-es Cinéma Télévision Lecture Théâtre Autre 		Jeux avec les enfants Devoirs des enfants Autres temps passé avec les enfants <ul style="list-style-type: none"> Rendez-vous médicaux Activités dominicales Câlins, écoute, attentions particulières 	
Débarrasser la table		Faire la vaisselle	
Ranger la vaisselle		Entretien du véhicule	
Traitement médicaux à la maison		Implication citoyenne Bénévolat	
Temps de trajet <ul style="list-style-type: none"> Amener les enfants à l'école Déplacements pour les activités extrascolaires Autre déplacement 		Entretien de la maison <ul style="list-style-type: none"> Ménage Petites réparations Bricolage Jardinage 	
Couture		Repassage	
Gestion administrative familiale <ul style="list-style-type: none"> Faire les comptes Ouvrir et traiter le courrier 		Temps pour l'animal <ul style="list-style-type: none"> Préparation des repas Promenade 	
Courses		Temps de sommeil	
Rendez-vous médicaux personnels		Coiffeur-se, esthéticienne...	
Temps passé avec le conjoint			