
EN ROUTE VERS LA RÉUSSITE

MÊME À DISTANCE

Il y a un peu moins de deux semaines, une période particulière d'enseignement à distance a débuté, et avec elle, son lot de questions, d'inquiétudes, peut-être même de stress ou d'angoisses.

Afin de vous aider un maximum dans votre parcours académique malgré cette charge d'adaptation qui vous est demandée, la cellule d'aide à la réussite vous a concocté une petite recette composée de divers ingrédients.

A vous maintenant de les travailler et de les assembler pour que le résultat soit fructueux!

Nous vous enverrons également quelques petites astuces et challenges de façon hebdomadaire par e-mail.

N'hésitez jamais à nous contacter pour toute question, nous sommes là pour ça!

Nous croyons en vous et nous vous souhaitons plein de succès ! 😊

RYTHME, MOTIVATION, METHODE DE TRAVAIL

ON VOUS DIT TOUT!

RYTHME DE TRAVAIL

- Fixer des horaires : travail, pauses, plaisirs
- Fixer des objectifs à court et à moyen terme
- Faire des pauses régulières (loin de son écran si possible)
- Eviter la procrastination
- Adapter votre rythme en période de cours et de "blocus"

MOTIVATION

- Maintenir les bonnes habitudes
- Établir une « charte » avec vos proches (une petite liste de règles à respecter)
- Créer son propre espace de travail, une petite bulle rien que pour soi
- Organiser des « groupes » de « papote » sur TEAMS pour faire le point et faire des pauses ensemble
- Être solidaire et partager ses notes, ses synthèses, ses fiches (plus que jamais)
- Pratiquer une activité physique régulière
- Varier les plaisirs

MÉTHODE DE TRAVAIL ADAPTÉE

- Ne pas perdre le fil
- Travailler ses cours au fur et à mesure
- Faire des tables des matières
- Poser ses questions
- Préparer ses codes
- Consulter la page Moodle des cours, des TP et de l'aide à la réussite
- Lire sa boîte mails au moins une fois par jour

EN DÉTAILS, ÇA DONNE QUOI?

QUELQUES MOTS D'EXPLICATION

COMMENT GARDER UN RYTHME DE TRAVAIL, AINSI QUE SA MOTIVATION?

Vous voilà chez vous 24h/24, la tentation étant grande de vaquer à diverses occupations, de regarder des séries tard le soir, de se lever plus tard, en se disant "j'ai tout le temps désormais".

Pour votre santé mentale, il est toutefois conseillé de garder les rythmes de vie que l'on a l'habitude d'avoir: se lever à une telle heure, déjeuner, se laver, travailler, faire du sport, etc. En vous levant, il faut que vous ayez des objectifs pour la journée. Ces objectifs peuvent être variés: ils peuvent tout autant concerner le travail pour l'université que des centres d'intérêt.

Lorsque vous travaillez, constituez-vous un espace personnel, dans lequel vous pourrez être productif. N'oubliez pas de lire vos mails au moins une fois par jour, c'est le canal le plus important pour ne pas louper des informations. Cette période n'est pas une période de vacances! Nous vous invitons donc chaleureusement à maintenir le rythme des cours. Pour ne pas vous perdre, faites un planning, il vous sera d'une grande utilité. Nous espérons également que vous serez solidaire en cette période! Pour ce faire, n'hésitez pas à vous créer des groupes de "papote" sur Teams pour faire le point régulièrement sur vos cours.

Pour garder sa motivation, rien de tel que de varier les plaisirs! N'hésitez pas à aller vous balader, jouer de la musique, lire un livre, faire du sport, jouer à des jeux de société, apprendre une nouvelle recette, etc. C'est l'occasion de vous ouvrir à d'autres horizons. A ce sujet, nous vous proposerons d'ailleurs quelques petits challenges dans les semaines à venir.

COMMENT S'Y PRENDRE POUR LA MÉTHODE DE TRAVAIL?

La première chose que nous vous conseillons est de ne pas perdre le fil : suivez en temps réel chacun de vos cours. Assurez-vous de participer à chaque cours ou EP organisé par vidéo-conférence. Pour le reste, travaillez vos cours par vous-même: lisez les chapitres avant d'avoir le cours en ligne, retravaillez vos notes. A ce propos, un bon travail de cours commence par une bonne appropriation de celui-ci: lisez vos cours attentivement. C'est l'occasion de s'assurer que tous les concepts sont compris.

Ensuite, il est important de faire une des tables des matières : pour chaque cours, il est primordial de bien connaître la structure détaillée. Une bonne maîtrise de la table des matières vous assurera de ne manquer aucun élément du cours. En outre, cela permet de faire des liens plus facilement par la suite.

N'oubliez pas que vos codes sont vos outils principaux: il faut les préparer! Si ce n'est pas déjà fait,, il est encore temps de commander les codes en ligne (ex: Le code pour l'étudiant en droit - 39,00€ (https://shop.wolterskluwer.be/fr_be/Le-code-pour-l-etudiant-en-droit-2019-2020-sBPBAMA/)). Les fluos et post-its peuvent ensuite être sortis pour mettre un peu de couleurs dans ces nombreux textes !

Pour terminer, n'hésitez pas à poser vos questions : plus que jamais, les tuteurs ADEPT sont à votre disposition pour répondre aux éventuelles questions relatives à des points de matière. Les assistants et professeurs peuvent également vous venir en aide.

ASTUCE N°1

Conseils contre la procrastination

ENCOURAGÉ

- 😊 Faire un planning
- 😊 Travailler sur son bureau
- 😊 Eviter toute distraction lorsque l'on travaille
- 😊 Faire des pauses et varier les plaisirs
- 😊 Se fixer une "récompense" lorsque le travail est fini (balade, nourriture, appeler un ami, etc.)

À ÉVITER

- 😞 Se lever à n'importe quelle heure, sans savoir ce qu'on va faire de la journée
- 😞 Travailler dans son lit ou dans un fauteuil
- 😞 Laisser les réseaux sociaux ouverts, travailler dans un lieu bruyant,...
- 😞 Faire une journée intense de travail suivie d'une journée non-productive
- 😞 N'avoir aucune motivation à ce que le travail soit terminé