

Étudier à distance



On se motive !

L'actualité liée au Coronavirus contraint tout le monde à adopter de nouvelles pratiques de travail. Vous, vos enseignants, vos frères et sœurs, vos parents...

Il va falloir faire preuve d'adaptation et de souplesse afin de poursuivre vos études au mieux car non... vous n'êtes pas en vacances ! Et les examens auront bien lieu !

L'Université répond donc au principe de « continuité pédagogique ».

Cette séance a été préparée dans le but de vous donner quelques conseils pour vivre au mieux ces moments quelques peu... confinés...

Les fondamentaux pour étudier à distance

2 principes essentiels



Motivation



Gestion du temps

Motivation

Une bonne motivation peut vous inciter à orienter vos actions et à vous investir dans l'atteinte d'un objectif.

L'enseignement à distance peut être une exigence additionnelle sur le plan de la motivation.

La motivation : c'est quoi ?

Motivation interne	Motivation externe
Basées sur des aspects personnels :	Basée sur des facteurs extérieurs :
Intérêt pour un cours	Viser des notes élevées
Perception quant à la valeur d'un cours	Obtenir un diplôme
Votre sentiment de compétence sur votre propre apprentissage	« pression » familiale

Une bonne motivation **interne** aiderait à mieux s'engager et à persévérer dans les tâches scolaires. Il faut donc d'abord travailler pour vous-même !

Entretenir la motivation

N'obéissez pas aux pensées négatives qui pourraient vous dissuader de vous mettre au travail (on coupe la chaîne d'infos en continu par exemple... ou toute autre consultation de données anxiogènes).



designed by freepik

Ne consultez pas les réseaux sociaux quand vous travaillez!

Pensez à consulter votre messagerie Zimbra quotidiennement. Les enseignants vous y indiquent les modalités de cours.

Participez activement aux forums de discussion associés aux cours.

Gardez le lien avec vos camarades de promo grâce aux différents outils en ligne proposés.



Entretenir la motivation

N'attendez pas de vous sentir prêt(e) et motivé(e)...

Vous risquez d'attendre longtemps... ;)

La motivation ne va pas s'éveiller en vous comme par magie...

Il faut la provoquer !

Débutez sans tarder les activités prévues pour vos cours.

C'est dans l'action qu'on trouve la motivation !



"Gardez toujours à l'esprit que votre propre décision de réussir est plus importante que n'importe quoi d'autre."

Abraham Lincoln

Je passe à l'action !

Vous allez devoir travailler dans des conditions inhabituelles... cantonné à votre domicile... Il va donc falloir programmer vos activités!

Il faut absolument **garder un rythme** respectueux de son bien-être : se lever et se coucher à des heures raisonnables.

Le conseil : le matin, préparez-vous comme habituellement : on aurait tendance à vouloir rester confortablement en pyjama, mais ceci est rarement associé à la concentration requise pour travailler. Le fait de vous préparer comme d'habitude vous mettra dans une dynamique.

Si vous partagez votre domicile avec d'autres personnes, il vous faut trouver un espace à vous, où vous pourrez travailler en étant le moins dérangé possible.

Le conseil : pendant vos sessions de travail, activez votre téléphone en mode avion ou programmer des plages de « ne pas déranger »

Prenez soin de vous: continuez à faire de l'exercice autant que possible pour vous oxygéner et ne pas vous laisser aller.

Je m'organise

Vous allez devoir répartir la charge de travail et respecter les dead-lines fixées par les enseignants pour le rendu de certains travaux.

La planification apparaît nécessaire, sans quoi, vous risquez de passer d'une activité à une autre sans objectif défini... perdre du temps, stresser,... et au final, mettre en doute vos capacités... !



Comment planifier mon travail ?

Respectez votre emploi du temps initial : travailler un cours au moment du créneau dédié à ce dernier sur votre EDT.

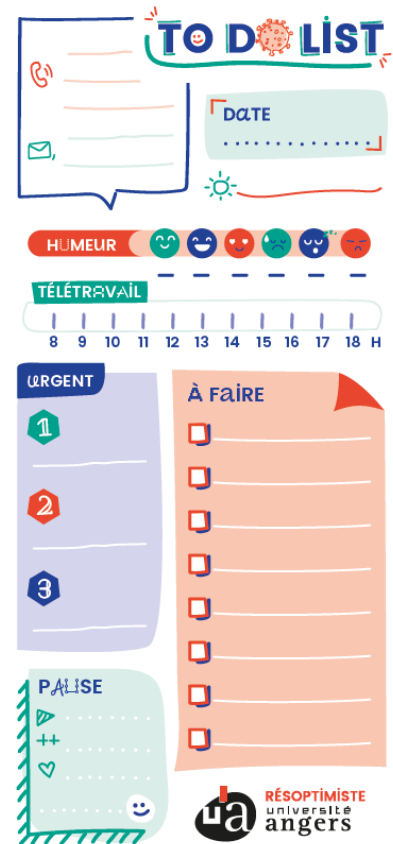
- Listez vos tâches à réaliser et triez-les par ordre de priorités : ce qui est urgent doit être fait ou commencé rapidement

- Listez des sous-tâches pour réaliser une grande tâche : il est plus motivant, plus efficace et plus facile de travailler pas à pas.

Soyez précis dans l'énoncé des tâches à réaliser. Exemple : travailler la partie 2 de mon cours de ... ou revoir les exercices du TD de ... de lundi.

Un travail demandé un matin par un enseignant n'est pas à rendre pour le soir même, donc **prenez du recul, en planifiant, vous y verrez plus clair.**

Répondez à vos mails en dehors des séances de cours.



Avec quoi planifier ?

Planning hebdomadaire (papier, calendrier Zimbra ou une to-do-list avec objectifs hebdomadaires)

1) Notez vos dead-lines de rendus de travaux

2) Inscrivez vos habitudes quotidiennes : préparation, repas, sommeil...

3) Programmez vos tâches dans les cases qui restent en prenant soin de laisser une marge de temps

4) Privilégiez plusieurs courtes séances plutôt que de longs marathons. La concentration diminue au fil du temps et on perd en efficacité lorsque la séance se prolonge sans s'accorder de pauses.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5 :00							
6 :00							
7 :00							
8 :00							
9 :00							
10 :00							
11 :00							
12 :00							
13 :00							
14 :00							
15 :00							
16 :00							
17 :00							
18 :00							
19 :00							
20 :00							
21 :00							
22 :00							
23 :00							

Vous n'êtes pas seul.e

À distance, mais pas laissé.e à vous-même

Les études à distance demandent plus d'autonomie, mais :

- N'hésitez pas à demander de l'aide et n'attendez pas trop longtemps !
- Si vous avez des doutes ou des questionnements face au contenu du cours ou aux consignes en général (tant pour les examens que pour les travaux), vous pouvez communiquer avec vos enseignants avec l'outil qu'ils vous auront défini (Teams, Zimbra, Moodle...).
- De plus, en écrivant sur le forum du cours, vos collègues pourront également vous répondre, ce qui permet d'avoir des interactions pertinentes et utiles avec ces derniers.

**Tous les personnels de l'université sont accessibles par messagerie sur le format suivant :
prenom.nom@univ-angers.fr**