

Réussir c'est le PIED !

C'est **P**lanifier, **I**ntégrer, **É**valuer et **D**écider.

Dans les études ou dans la vie, trop d'occasions sont ratées car elles ressemblent à du travail. Un agenda (virtuel ou en papier), quelques simples outils de gestion et la réussite apparaît à l'horizon. Il n'y a plus qu'à avancer.

Bienvenue à l'atelier "*Gérer son temps et son implication personnelle*".

Accueil Bloc1

Accueil 1Bac

Accueil 1A1C

Conseils (F) / Advice (BrE)

SAR

Service d'Aide à la Réussite

2008-07-18 : Décret démocratisant l'enseignement supérieur, œuvrant à la promotion de la réussite des étudiants et créant l'Observatoire de l'enseignement supérieur (2013-11-07 & 2015-06-25)

SAA

Service d'Accueil et d'Accompagnement

2014-01-30 : Décret relatif à l'enseignement supérieur inclusif

*A force de lire, on finit par
comprendre qu'à force de lire,
on finit par comprendre.*



© Armand Grobler / Barcroft Media

By failing to prepare
are preparing
time

OPPORTUNITIES
HAPPEN
YOU
create them
missed
often they
work.



Good luck !

PS : **Luck** is what happens
when **preparation** meets
opportunity !

SUCCESS



LOADING...

Séminaire de *Méthodologie de l'apprentissage*

- Introduction
- Les statistiques ...
... et ce qu'elles cachent
- Les facteurs de réussite
- Autonomie et implication
- La gestion du temps
- Trucs et astuces
- Questions / Réponses



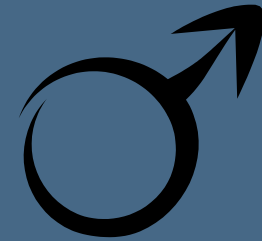
Évolution du taux de réussite en première année des étudiants de 1ère génération dans l'enseignement de type long/court en Hautes écoles [et Instituts Supérieurs d'Architecture]

	Hommes		Femmes
	%		%
Général - à l'heure	43		57
Général - en retard	27		45
Technique de transition - tout âge	24		23
Technique de qualification - tout âge	15		13
TOTAL	33		48

Et alors ?

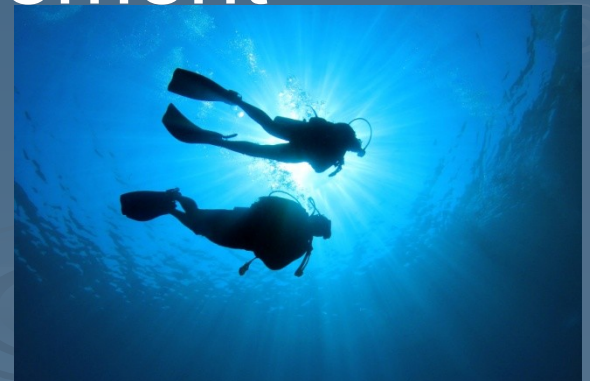
<http://www.enseignement.be/index.php?page=26464>

Les incontournables



La (nouvelle) réalité

- forme d'enseignement
- autonomisation accrue
- rupture sociale
- changement d'environnement
- éloignement familial



Les options

Humilité >< Surestimation

Organisation >< Procrastination

Méthode >< Instinct

Persévérance >< Abandon

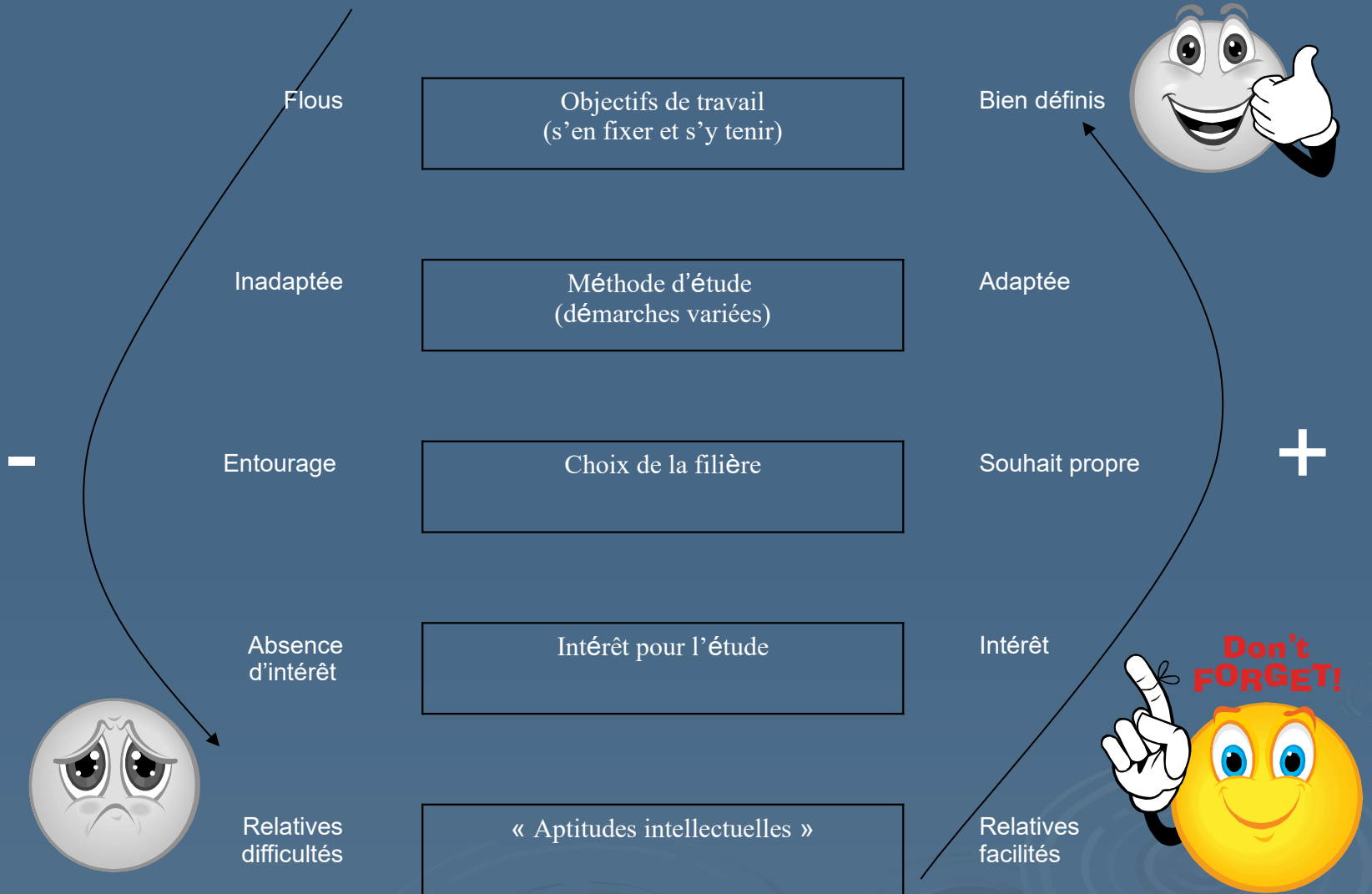
Intégration >< Isolement

Engagement >< Passivité

Efficacité >< Agitation

...

Facteurs de réussite



Autonomie
=
Compétence + Engagement

Engagement
=
Motivation + Implication

Implication :

la règle des 3M(sra)

Pour s'engager, tout individu a besoin d'un :

- minimum de **s**écurité
- minimum de **r**econnaissance
- minimum d' **a**venir

Impliquez-vous !

- **Sécurité**
 - Stabilité
 - **Clarté**
- **Reconnaissance**
 - Estime de soi [Auto-socio-construction]
 - **Qualité (PDCA)**
- **Avenir**
 - Mise en projet
 - **Processus d'autonomisation**

Implication >< Attentisme

*Tout objectif sans plan
n'est qu'un souhait.*

Antoine de Saint-Exupéry

- Vision / But
- Planification
- Collaboration / Travail d'équipe
- Risques
- Persévérance
- Développement / Expérience



Wim Smets

Gestion du Temps

- Matinée
- Après-midi (début)
- Après-midi (fin)
- Soirée
- Nuit

ATTITUDES (DE)FAVORABLES A LA REUSSITE SCOLAIRE

Des élèves du 2ème degré disent adopter les attitudes suivantes

Gestion du temps	OUI	NON
➤ J'effectue un planning journalier des devoirs et leçons	79%	21%
➤ Je fournis un travail régulier pendant l'année	71%	29%
➤ Préparation tardive des examens	13%	87%
➤ Beaucoup de temps consacré à la radio, TV, CD ...	32%	68%
➤ Difficulté pour la répartition de la matière	40%	60%
➤ Remise à plus tard des devoirs difficiles	39%	61%
➤ Travail régulier pendant l'année scolaire	71%	29%
➤ Beaucoup de temps consacré aux activités extra-scolaires	88%	12%
➤ Préparation des examens avec plan de travail	64%	36%
➤ Inaction plusieurs soirs par semaine	31%	69%
Techniques d'études		
➤ Effort pour découvrir la structure interne de la matière	21%	79%

Expérience

	Bloc1	Bloc1 bis
Travail régulier	20%	60%
Nbre heures / semaine	< 7 heures	> 14 heures
Pâques	< 30 heures	> 60 heures
Support d'étude	Résumés	Résumés compris
Exercices	Relus	Reproduits et vérifiés
Mémorisation	Restitution	Restitution vérifiée
Travail	Solitaire	Avec pair
Planning	< 50%	= 80%
Anticipation questions	= 40%	= 80%

Gérer son temps, c'est ...

- Prévoir
- pour une période déterminée
- une organisation des activités à réaliser
- en vue d'un objectif à atteindre.
- L'évaluer et la réajuster.

anticiper par imagination

année académique, quadrimestre, semaine, journée, etc.

cours, loisirs, sommeil, etc.

réussite aux examens, formation personnelle, etc.

diagnostic et satisfaction ou réaction

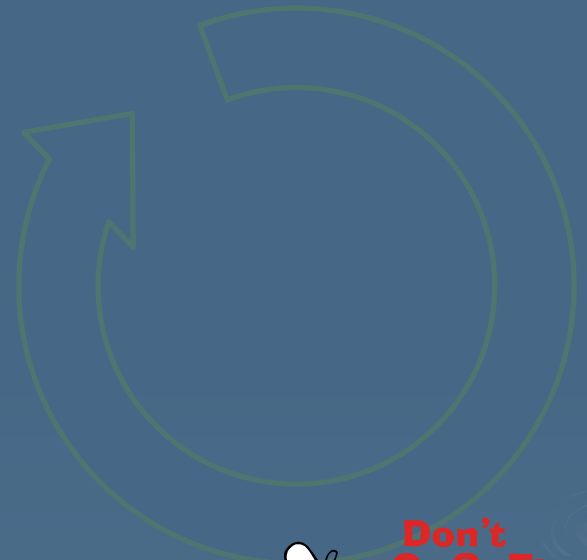
Etudier, c'est le

Planifier

Intégrer

Evaluer

Décider



Faire appel à l'*HiDdA*

Comment définir des priorités face à l'étude puisque tout est important ? Laissez l'*HiDdA* vous aider !

- Prenez H, le nombre d'**heures** par semaine d'un cours.
- Évaluez iD, soit l'**indice de difficulté relative** de ce même cours :
 - 1 si vous jugez la matière facile, ↗
 - 2 si vous l'estimez dans la moyenne, ⇔
 - 3 si vous considérez la matière comme difficile. ↘
- Enfin, mesurez votre **degré d'aversion** [dA] pour ce cours :
 - 1 vous adorez, 😊
 - 2 ni amour ni haine, 😐
 - 3 vous abhorrez. ☹

Exemples : Technique des matériaux : $H \times iD \times dA = 2 \times 2 \times 3 = 12$

Mécanique des fluides : $H \times iD \times dA = 3 \times 3 \times 2 = 18$

Mathématique : $H \times iD \times dA = 4 \times 2 \times 1 = 8$

Un cours à *HiDdA* élevé implique donc que vous débutiez votre période de travail avec lui et que vous lui consacriez un peu plus de temps. Vous terminerez par le cours qui vous semble plus abordable et/ou que vous aimez davantage ... au plus grand bénéfice de votre cerveau et ... de votre entourage !

Restez efficace au travail

Posez-vous cinq questions avant de commencer à étudier :

- Que savez-vous déjà ?
- Quelles questions vous posez-vous ?
- Que voulez-vous maîtriser ?
- Dans quel but ?
- Combien de temps allez-vous y consacrer ?

Pour consolider sa mémoire

Il existe deux grandes sortes de sommeil : le **sommeil lent** (lui-même subdivisé en "superficiel", "léger" et "profond") et le **sommeil paradoxal** (sommeil **REM** ou "**sommeil à mouvements rapides des yeux**").

Au cours du sommeil lent profond, qui est surtout présent en début de nuit, notre consommation d'énergie est la plus faible et c'est à ce moment que nous reconstituons nos réserves d'énergie. C'est également au cours de la première phase de sommeil lent que nous sécrétons une grosse quantité d'hormones de croissance. (...)


Le **sommeil paradoxal** au cours duquel nous rêvons est surtout présent en fin de nuit, il **sert à mettre de l'ordre dans les expériences** que nous avons vécues au cours de la journée **et à consolider notre mémoire**. Des expériences ont bien montré que nous retenons mieux les choses apprises si l'on a l'occasion ensuite d'avoir des épisodes de sommeil paradoxal. Or **le sommeil paradoxal est surtout présent en fin de nuit**, si nous dormons peu, nous aurons moins de sommeil paradoxal... De là peut-être l'importance de s'endormir avant minuit.

Entretien avec le Dr Groswasser, chef de Clinique spécialisé dans les troubles du sommeil à l'Hôpital universitaire Reine Fabiola à Bruxelles.
Cité par Dardenne Laurence, sur http://www.lalibre.be/index.php?view=article&art_id=442922 (03/09/2008)

Une dentition saine pour une mémorisation efficace.

Tu peux refuser de te brosser les dents 3 minutes par jour et préférer y consacrer 21 minutes chaque semaine, le samedi avant de sortir. La durée de brossage hebdomadaire est équivalente, cependant l'efficacité sera différente, la douleur ressentie également et l'effort physique plus éprouvant. En termes d'hygiène buccale, le résultat sera nul au grand dam de ton dentiste (et au bonheur de son portefeuille).

Il en va de même pour la mémorisation. Mieux vaut une heure de travail neuronal par jour que 7 heures la veille d'un test. Trop d'informations ingurgitées en une fois provoquent une indigestion cérébrale, avec un résultat nul par rapport au temps investi, un sentiment d'échec et de la démotivation en (dé)prime !



Je suis un gros nul
Personne n'ose penser que
Je suis capable d'accomplir de grandes choses
Je sais que
Je raterai tout ce que j'entreprendrai
Je ne crois plus que
Je peux réussir
Je suis persuadé que
Je ne vaux rien
J'ai arrêté de me dire que
J'ai confiance en moi
Je suis convaincu d'une chose :
Je suis quelqu'un d'inutile
Et ce serait idiot de penser que
Je suis une belle personne *Leni Cassagnettes*

*Luck is what happens
when preparation
meets opportunity.*

J'ai envie de Je m'organise Je me félicite ...

Stop dreaming, start doing !

- **Application mobile**

[Un jeune carolo lance une appli pour aider.docx](#)

- **Fonctionnalité Excel**

[planning blocus Excel.xlsx](#)



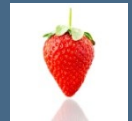
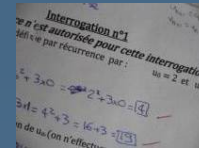
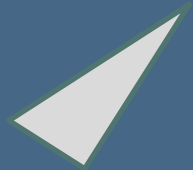
Trucs et astuces

- Comprendre (apprendre) :
 - explication – application
 - application – explication

- Comprendre (prendre avec soi) :
 - projet d'application

mots croisés

- Comprendre (intégrer) :
 - dépasser le ressenti





Sondage