

GÉRER MON LIEU DE TRAVAIL

- > Choisis un **endroit calme** pour travailler, chez toi ou ailleurs.
- > Crée une **routine de préparation** qui favorisera ta concentration en prévoyant les dérangements possibles et réduisant les sources de distraction (smartphone...).
- > **Range** ta surface de travail afin d'avoir tout sous la main.

S'il n'est pas possible pour toi de travailler dans des conditions optimales, n'hésite pas à te renseigner sur la liste des **lieux prévus par ton campus**.

GÉRER MON STRESS



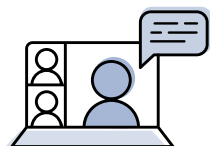
Voici quelques pistes pour que tu restes le/la plus serein.e possible :

- > **assiste aux cours** et prends des notes,
- > liste les **échéances**,
- > assure-toi de la **bonne compréhension** de ce qui est demandé,
- > pose tes **questions**,
- > demande de l'**aide** en cas de besoin,
- > fais **maintenant** ce que tu peux faire maintenant,
- > découpe les tâches importantes en plus **petits objectifs** clairs et précis,
- > **détends-toi** quand tu en as l'occasion,
- > et bien sûr **prends soin de toi**.

TIPS POUR ÉTUDIANTS CONFINÉS

TRAVAILLER SEUL-E ET/OU EN GROUPE

- > Ta vie d'étudiant.e est faite des deux mais l'étude demande un **travail individuel** pour être **efficace**.
- > L'étude en groupe sert à se rassurer mais porte peu ses fruits. Le **travail en groupe** permet quant à lui de se **remettre en ordre**, de **partager** ses questions une fois que l'on a étudié et de **se remotiver** si nécessaire.
- > Les circonstances actuelles obligent à créer des occasions de **se voir autrement** : groupes Teams, réseaux sociaux...



PRENDRE NOTE ET TRAITER L'INFORMATION

> La prise de notes est la construction d'une **stratégie personnelle** (manuscrites ou ordinateur) donc il faut la tester pour que cela te corresponde.

- > **Replonge-toi dans le cours** avant d'y assister et prépare tes outils (bloc de feuilles...).
- > **Sélectionne l'essentiel** de l'information et **reformule** en notant des mots clés ou en schématisant.
- > Essaie d'avoir **préparé tes questions** éventuelles sur le cours précédent et n'hésite pas à les poser.
- > Enfin, **complète** tes notes, et si des informations manquent, fais appel à l'équipe (Helmo Learn, notes enseignant et étudiants) ; **ordonne, structure et mets en valeur tes notes**. N'oublie pas de les dater, numéroter et classer !



(RÉ)CONCILIER MA VIE D'ÉTUDIANT.E ET PERSONNELLE

- > Il n'y a pas ta vie d'étudiant.e et ta vie personnelle, il y a ta vie **tout court**. En cette période, il peut te sembler qu'il n'y ait plus de plaisir et plus de moments autres que les Teams, les cours, les notes et l'étude.
- > Sors de ta chambre, aère-toi, **prévois des moments de plaisir**, sois créatif.ve. Essaie de ne pas t'isoler et **garde des contacts** avec les personnes que tu aimes.

ORGANISER MON TEMPS DE TRAVAIL

- > La gestion de ton temps est essentielle. **Planifie-le !**
- > Utilise un **agenda**, des **listes** (tâches privées ou études, échéances...) dans lesquels tu places tes activités en essayant d'**estimer la durée** de celles-ci. Les plannings sont des guides et tu peux bien entendu déplacer certains éléments suivant les imprévus.
- > Planifier te permettra de **diminuer une partie de ton stress** et de **libérer ton esprit**.



ME PRÉPARER DÈS MAINTENANT AUX EXAMENS

- > Ce qui compte, c'est l'**efficacité** !
- > Etudie par blocs de 50 min et accorde-toi des **temps de pause**.
- > **Planifie dès à présent ton travail** pour cette fin de quadrimestre car il y a toujours des imprévus.
- > Concentre ton étude sur ta **compréhension** des matières, finalise tes **synthèses** et consulte tes fiches UE.
- > La période n'est pas facile et la mémorisation est directement dépendante de l'**énergie mentale** que tu peux avoir donc ne planifie pas 8 heures de travail de mémorisation, ça ne fonctionnera pas.
- > **Combine tâches** diverses (exercices, pratique, élaboration de schémas et tableaux...) et **mémorisation** pure.

