

CM

La gestion du temps

- emploi du temps non homogène toutes les semaines
- différentes périodes par semestre (2)
- volume horaire environ équivalent par semaine : entre 24 et 26 heures par semaine
- savoir positionner du temps pour le travail personnel

A partir de mi-octobre : nouveaux modules (plus de FOM et DIE, CMS1 en +)

Donc commencer à travailler à partir de maintenant

Contrôles continus de FOM et DIE semaine 42 (le 19/10)

Bien gérer son temps

S'organiser c'est...	Cela permet de
faire des listes de choses à faire et rayer chaque tâche réalisée	diminuer le stress et la fatigue
établir des priorités	être plus efficace
se fixer des plages de travail personnel (agenda)	libère l'esprit pour profiter pleinement de son temps libre

Ne pas se laisser distraire (téléphone, ordinateur)

Le planning hebdomadaire

Règles de base

- Connaître le temps dont je dispose
- Réactiver mes connaissances régulièrement plutôt que massivement
- Connaître les moments propices à ma concentration (fin de matinée et soirée (22-23h))

Temps hebdomadaire disponible

1 semaine = 7j x 24 heures = 168 heures disponibles au total

- Sommeil : 8h x 7 = 56h
- Repas : 3h x 7j = 21 heures
- Déplacements : 5j x 2h = 10 heures
- Loisirs, sports : 30 heures
- Cours : 30 h / semaine

Total des heures occupées = 147 heures

Donc total des heures libres = 21 heures donc **3 heures libres par jour**

Conseils :

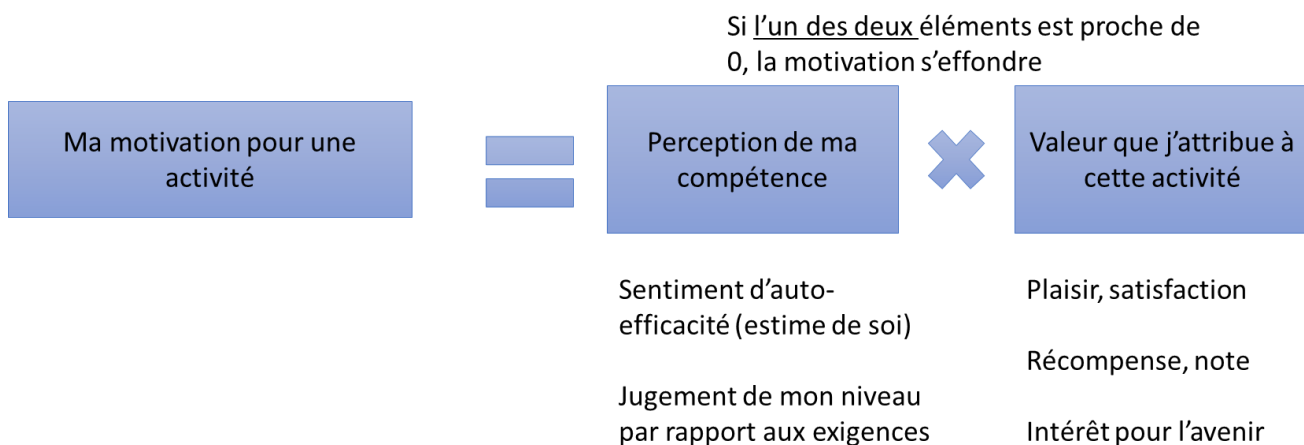
- travailler tous les soirs pour se garder du temps libre le week-end
- ne pas dépasser 10h de travail par jour
- respecter les plages horaires que l'on s'est fixé
- faire des pauses

Maintenir sa motivation pour apprendre

Éléments qui favorisent...

...la motivation	...la démotivation
aspect ludique	sentiment d'inutilité
utilité, récompense	manque d'intérêt
curiosité	sentiment d'échec
se voir progresser	ennui
intérêt, passion	distracted
environnement favorable	
compétition/challenge	

Equation de la motivation :



Activité

- Se demander pourquoi avoir choisi le portail L1 IE
- Projet professionnel ?
- Quels sont mes points forts pour étudier à l'université ?

Les facteurs qui influent sur la motivation :

- les activités pédagogiques => variété, intérêt
- les évaluations
- les récompenses et sanctions
- le climat de la classe
- l'enseignant-e => savoir ce que l'enseignant-e attend de vous

Conseils

Déceler l'utilité de chaque cours

- se donner un temps pour en chercher les avantages
- interroger l'enseignant
- relier les notions abordées à votre projet pro

Se donner un encadrement

- se choisir des plages de travail régulières dans la semaine
- se récompenser

Etudier moins longtemps et plus souvent

- revenir régulièrement sur ce que vous avez appris pour mieux suivre ses progrès

Varier les stratégies d'études

- exercices d'entraînement
- questionnement, curiosité
- fiches résumé
- travail en groupe, explications à des proches

Croire en sa réussite