

# SANT 1003/FSCI1003/ADMN1000

La gestion du temps

Automne 2020

Outils et méthodes de travail intellectuel

Feuilles et documents sur clic

Lecture Pp 10-18 Manuel Pour réussir de Bernard

Dionne 7e édition 2018



Atelier sur la gestion du temps à l`université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)

# La gestion du temps

## Objectifs

- Utilisation de notre temps de façon optimale.
- Acquisition d'outils en gestion comme l'agenda
- Identification d'endroits de travail qui permettront une bonne gestion de son temps
- La gestion de plusieurs cours dans un semestre
- Utilisation de liste de tâches à faire
- Procrastination
- Perfectionnisme

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Introduction

## Quelques réflexions:

- Faire plus avec le temps à notre disposition
- Rappel qu'une semaine égale 168 heures
- L'efficacité en gestion du temps vient avec la pratique
- On doit vouloir c'est une question d'attitude
- On doit s'organiser et s'outiller pour être plus efficace

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## L'agenda

- L'agenda papier (UMCE 2020-2021)
- L'agenda électronique tel Outlook, Google, iCal (Mac OS X et autres...)
- La gestion des différentes activités comme les cours , l'étude, l'emploi , les sports , les déplacements, les activités parascolaires, le sommeil, le temps personnel
- L'agenda l'outil parfait pour noter les activités du semestre, du mois, de la semaine et d'une journée.
- Planification générale du semestre vers la planification plus ciblée

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## Rôle de l'agenda

- C'est l'outil de base dans la gestion de notre temps.
- L'agenda sert à indiquer les dates importantes (travail à remettre ,examens ou tests, rendez-vous médicale, consultation avec un professeur, travail en équipe).
- Rappel d'inscrire toutes les tâches à faire dans l'agenda être conscient de comment on dépense notre temps .
- Apprentissage à faire des priorités afin arriver à une gestion efficace

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



## Gestion de plusieurs cours dans un semestre

- Charge de 5 cours dans un semestre en général
- Chaque cours dure 3 heures/semaine, nécessite 3 à 6 heures de travail personnel/semaine, nécessitera des lectures, 2 à 3 tests et un examen et/ou un ou 2 travaux à remettre
- Effort à fournir dans les 5 cours
- Étude régulière et dès le début du semestre
- Semestre dure 16 semaines incluant la période d'EXAMENS
- Un semestre peut sembler long mais court à la fois

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Planification optimale d'une journée dans la vie d'une ou d'un étudiante à l'université

- Utiliser son agenda pour noter et ne pas oublier
- Prendre l'habitude de faire des listes de tâches quotidiennes
- Tâches + importantes vers les – importantes (utiliser couleur ou autre système)
- Chaque tâche complétée devrait être rayée de votre liste c'est encourageant pour la suite ☑
- Commencer tout de suite dès que vous vous assoyez à votre station de travail
- Se méfier des grugeurs de temps (Facebook, courriels, cellulaire)
- Accordez-vous des pauses après une période d'étude
- Priorisez vos tâches et remettez au lendemain celles moins urgentes

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## Le travail rémunéré!

-Le travail à temps partiel est-il nuisible ou pas à mes études?

Un travail exigeant de 10 à 15 heures selon des études peut s'avérer positif sur la persévérance aux études. Cependant au-delà de 20 heures, l'incidence d'un travail rémunéré aurait des répercussions négatives.

-On ne peut cependant pas faire une équation directe avec le nombre d'heures et la réussite pour un travail à temps partiel. Il faut cependant se rappeler de garder notre objectif en tête: être un étudiant à temps plein et réussir son programme d'étude.

-Manuel de Bernard Dionne P 16, % élevé d'étudiants sur le marché du travail.

-Un rappel que notre boulot pour 2020-2021 c'est d'être étudiant à temps plein!

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## L'espace de travail

- Importance d'identifier un espace de travail agréable pour faire nos 15 à 30 heures d'études et de travaux. (avoir un endroit régulier)
- Espace assez grand et bien aéré.
- Bon éclairage avec une lampe d'étude. (installée à gauche si droitier et à droite si gaucher)
- Table de travail assez grande pour accueillir les documents, portable, endroit pour écrire située près d'une bibliothèque de livres et de cahiers nécessaires aux cours.
- Aménagement d'un espace invitant pour étudier qui nous motive. (Limiter les distractions comme cellulaire, photos, jeux. ...)



Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)

# Gestion du temps

## Endroits propices aux études

- Utilisation de la bibliothèque Rhéa Larose
- Locaux d'ordinateurs PSL302 et PSL311
- Votre chambre ou bureau de travail personnel
- Salles de travail en équipe au 3e et 4e étages du pavillon Simon-Larouche et à la bibliothèque
- Librairie Édupôle au Centre Étudiant pour achats reliés au matériel universitaire pédagogique.

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Gestion du temps

## Classement de documents

- Cahiers de notes de cours bien identifiés
- Bibliothèque à livres, pour ranger ses livres tout au long de ses études de baccalauréat
- Classement de notes par couleur selon discipline
- Index
- Ordre de classement par année ou semestre
- Classement des notes électroniques

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## Outils et matériel utiles pour notre vie étudiante académique

- S'assurer d'avoir les livres des cours obligatoires
- Dictionnaires , grammaire , antidote et autres
- Carnet pour noter des idées importantes fiches
- Feuilles mobiles au besoin
- Babillard
- Sac à dos
- Portable avec logiciels à jour, tablette électronique (Ipad) imprimante, numériseur...
- Faire du triage et éliminer documents inutiles à la fin de chaque semestre

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## Deux pièges à éviter pour les étudiants

- La procrastination
- Le perfectionnisme

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## La procrastination

- C'est l'envie de remettre à plus tard un travail, un devoir, une lecture ou toute autre tâche.
- Les causes: peur d'être évalué, de prendre des décisions, afin d'éviter une tâche pénible ou difficile etc
- Solutions pour contrer la P..... :
- Débutez la tâche tout de suite..
- Évitez la perfection faite la tâche avec une bonne attitude
- Priorisez vos tâches en fonction du travail à faire
- Pour un travail long, divisez-le en partie pour ne pas être effrayé
- Changez de lieu de travail pour un changement d'environnement
- Étudiez en groupe pour vos révisions pour s'encourager mutuellement

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## Le perfectionnisme

-Mon travail ou mon devoir n'est jamais assez bien pour le remettre Dionne parle de distinguer *entre faire un travail consciencieux et mettre des efforts soutenus pour des détails sans importance.*

### Trucs pour éviter le perfectionnisme:

- Éviter ce genre d'attitude du perfectionnisme
- Encourager l'effort plutôt que seulement le résultat
- Se relever après un échec en apprenant de ses erreurs
- Avoir des objectifs la hauteur de nos attentes et réalistes
- Mesurer ses efforts en fonction de la pondération des travaux ou des tests à remettre ou passer.
- Reconnaître le bon moment pour remettre son travail, en y mettant les efforts nécessaires mais en acceptant qu'il ne soit pas parfait

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## Conclusion

- La gestion du temps me permettra de devenir plus efficace.
- L'agenda demeure un allié important pour ma gestion du temps.
- La gestion du temps me permettra d'atteindre mes objectifs académiques de réussite et surtout me donnera confiance en mes capacités.
- C'est possible de faire plus avec le temps à ma disposition si je suis bien organisé.

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## Quelques questions vrai ou faux

Travail rémunéré pendant les études 30 heures c'est ok?

-Un espace de travail bien aménagé comprend: un bureau, un ordinateur, une imprimante, une chaise ergonomique, une bibliothèque et un éclairage d'appoint.

-Un étudiant qui réussit tous ses cours (5 cours en général) au premier semestre consacre généralement 5 heures à 10 heures de travail.

-Un perfectionnisme remet toujours ses travaux en avance.

-La procrastination est une habitude que plusieurs étudiantes et étudiants peuvent vivre à l'université.

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La gestion du temps

## Devoir: agenda personnalisé de septembre et octobre

- Agenda à compléter pour les mois de septembre et octobre 2020  
SANT1003 et FSCI1003
- Agenda à compléter pour les mois d'octobre et de novembre 2020  
ADMN1000
- Feuille de directives pour le travail de l'agenda universitaire personnalisé
- Date de remise de l'agenda -----



# Prochain cours, la prise de notes

- Rappel de la lecture du chapitre 4 aux pages 27 à 34 du manuel de Dionne; pour le prochain cours.

Atelier sur la gestion du temps à l'université automne 2020

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)

