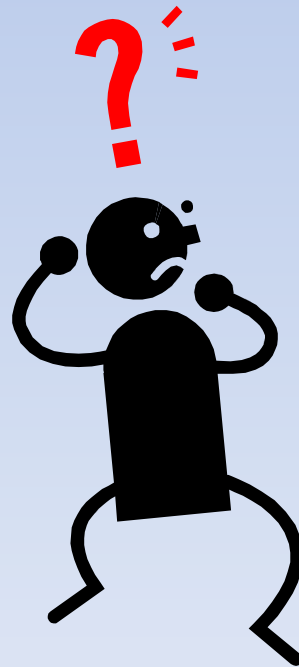


# La gestion du temps



# Préparer sa réussite

- Nommez tout ce qui pourrait nuire aux études d'un étudiant universitaire?



# Les incontournables

- Être réaliste
- Prioriser nos priorités
- Se connaître
- Connaître les objectifs
- S'adapter



Alors, par quoi commencer?



# Activité #1

- Planifier mon semestre



# Planifier un semestre

- Tirer profit du syllabus
- Les travaux (présentation orale, production écrite, recherche, bibliographie, lecture, etc.)
- Les évaluations (mi-session, fin de session, quiz, labo, etc.)
- Les loisirs (tournoi, carnaval, festival, etc.)
- Inscrire les dates et la valeur des évaluations

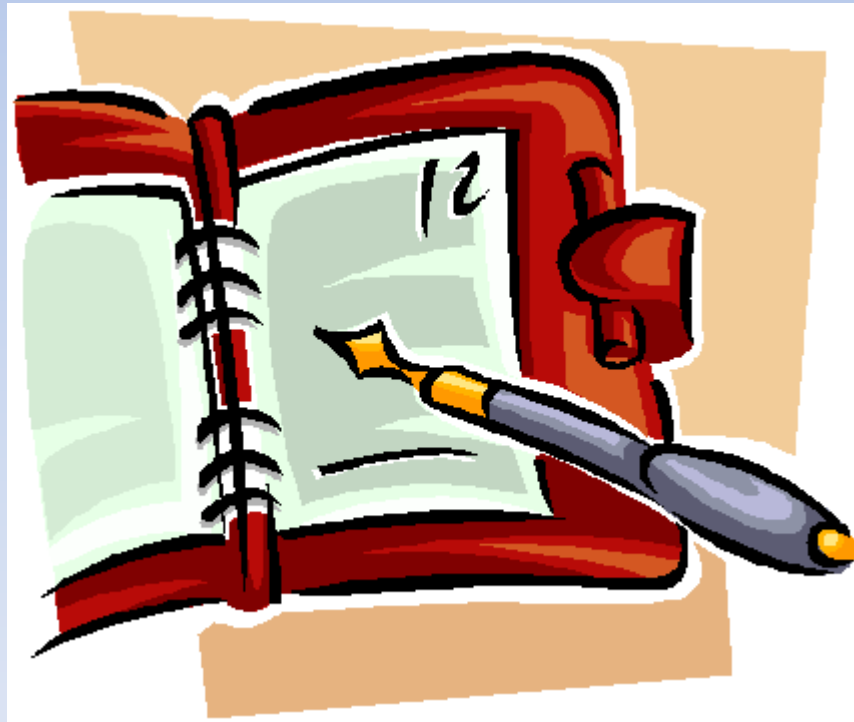
# Question

- Quelle est l'utilité d'organiser son semestre à l'aide d'une grille du genre?



## Activité #2

- Création de ma grille horaire



# Grille-horaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h 30							
7 h 30							
8 h 30							
9 h 30							
10 h 30							
11 h 30							
12 h 30							
13 h 30							
14 h 30							
15 h 30							
16 h 30							
17 h 30							
18 h 30							
19 h 30							
20 h 30							
21 h 30							
22 h 30							

# Mon emploi du temps

- Mes cours: cours et laboratoires
- Périodes de travail: travail rémunéré
- Besoins de base: Sommeil, déjeuner, dîner, souper, préparation, lavage et ménage, épicerie, etc.
- Périodes d'étude: révision, lecture, travaux, etc.
- Moments pour soi: temps libres
- Activités sociales: sorties, souper de filles, sports, restaurants, théâtre, cinéma, shopping, etc.

# Réflexion et partage



# Question

- Quelles sont vos prises de conscience ou vos réactions à la suite de cette activité?
  - vos sentiments;
  - vos inquiétudes;
  - vos défis;
  - votre démarche;
  - etc.



# Activité #3

- **Mes études :**
  - Heures de cours
  - Heures d'étude
- **Emploi :**
  - Heures de travail
- **Sommeil :**
- **Repas et soins personnels :**
  - Heures de repas
  - Heures de soins
- **Loisirs :**
  - Heures d'activités



# Toujours être réaliste

## Recommandations (Umoncton)

- Cours: 15 à 18 heures
- Études : 30 à 36 heures.
- Sommeil: 56 heures
- Déplacements: 10heures
- Repas: 21 heures
- Soins personnels : 10 heures

Total: 142h à 151h sur 168 heures

- Loisirs, temps libres, etc. Varie de 17h à 26h



# Question

- Quelles prises de conscience faites-vous en liens avec le nombre d'heures allouées à chacune de vos activités?

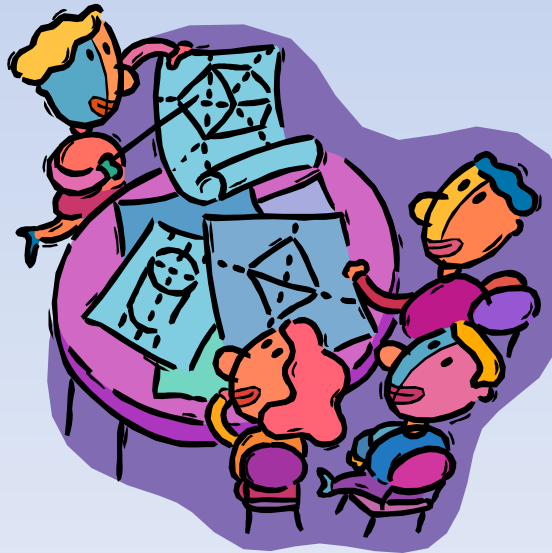


# Prévoir les imprévues

- Mardi : 18h, production écrite en français à remettre mercredi 16h.
- Jeudi: Votre ami(e) fête ses 19ans, souper à 18h00.
- Dimanche matin, vous vous levez avec une migraine et une fièvre.

# Discussion de groupe

- Comment réagissez-vous face aux imprévues?
- Dans l'ensemble, quelles prises de conscience faites-vous par rapport à votre gestion du temps?



# Prendre de son temps pour organiser son temps et gagner du temps



Quelles sont les actions ou les stratégies que je peux mettre en application afin de mieux gérer mon temps?

# Les petits trucs

- Ne pas remettre à demain
- Assistez aux cours
- Ne pas faire des nuits blanches
- Cessez d'étudier 30 minutes avant le dodo
- Équilibre entre études, emploi et loisirs
- Se donner des temps libres
- Établir des priorités et apprendre à dire non
- Prendre des pauses
- Heures de sommeil, attention!
- **Demander de l'aide**

# Que reprenez-vous de cet atelier?

Pour plus de renseignements :

- Consultez le service d'orientation de l'UMCE au PSL 222
- Prenez rendez-vous auprès du conseiller d'orientation.