

Ateliers offerts

- La gestion du temps
- L'étude efficace
- La gestion du stress
- La préparation aux examens
- La motivation
- La prise de notes
- L'exposé oral

Information

L'information présentée dans ce dépliant a été inspirée des documents sur les méthodes de travail de l'Université de Moncton.

Pour plus de détails sur les sources vous pouvez visiter notre page web:
<http://www.umoncton.ca/umce/saee>

Note : Le masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine

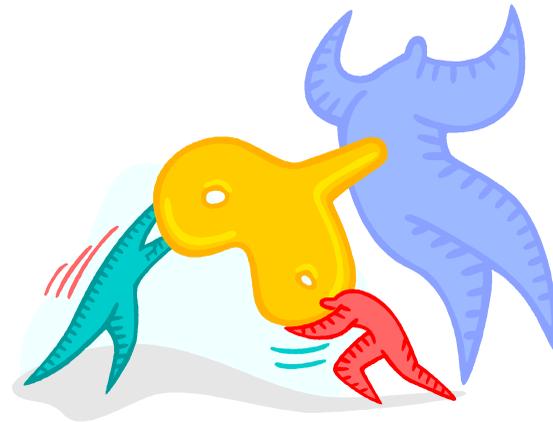


Université de Moncton, Campus d'Edmundston
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
Canada, E3V 2S8

Téléphone: 506 737-5074
Télécopieur : 737-5373
Messagerie :
sylvie.charest@umce.ca

La motivation

➤➤➤ Méthode de travail



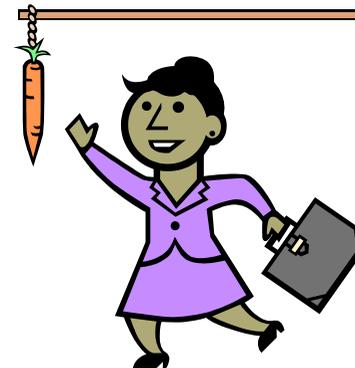
Services d'orientation et de counseling

Téléphone : (506) 737-5074

La motivation extrinsèque

La **motivation extrinsèque** vous engage dans des activités qui vous apportent une forme de **récompense** non liée à l'activité.

Plus spécifiquement, les étudiants qui sont motivés extrinsèquement ont tendance à être **orienté vers un but ou un objectif** tel que **réussir une évaluation** ou **atteindre les exigences requises** du cours.



Ces derniers sont plus susceptibles de démontrer **moins d'intérêt** dans leurs études et sont plus souvent portés à avoir recours à des **méthodes d'études axées sur la mémorisation**.

La motivation intrinsèque

La motivation intrinsèque vous **engage** dans des activités qui vous apportent de la **satisfaction**, du **bonheur** et de l'**intérêt**.

Plus précisément, les étudiants qui sont motivés intrinsèquement recherchent une **satisfaction personnelle** dans leurs **apprentissages**.

Ces derniers sont également plus susceptibles de se **responsabiliser** face à leur apprentissage en développant une **compréhension** de leurs **nouvelles connaissances** tout en donnant **un sens** à leurs **études**.



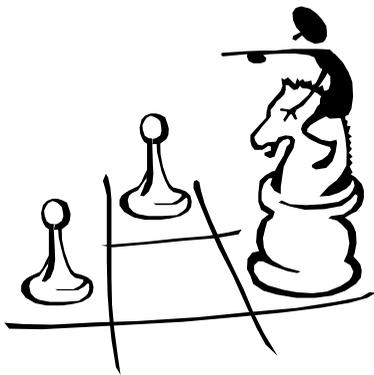
Voir l'utilité pour soi

Engagement

Rien ne vient sans effort, pour avoir ce que l'on désire, il faut **passer à l'action**.

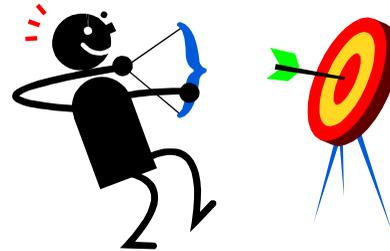
L'étude en surface (la mémorisation) et le désir d'accomplir une tâche le plus tôt possible, avec le **minimum d'effort** pour satisfaire aux exigences sont souvent dirigés par la motivation extrinsèque.

La motivation intrinsèque dirige l'étudiant vers l'étude en profondeur. Celle-ci fait référence à la **construction d'un savoir** et met l'accent sur la **compréhension du contenu** à l'aide de stratégies qui favorisent l'évaluation et la synthèse des différents concepts associés aux nouvelles connaissances.



Plan d'action

Il ne faut pas sauter d'étapes. Élaborez un plan d'action **personnalisé, réaliste** et soyez **fidèle** à celui-ci. Répondez aux questions suivantes pour construire votre plan:



Établissez des objectifs réalistes

Pourquoi suis-je aux études?

Pourquoi j'étudie cette matière?

Quand vais-je étudier?

Où vais-je étudier?

Avec qui vais-je étudier?

Quoi vais-je étudier?

Comment vais-je étudier?

Qui peux m'aider?

Établir ses priorités

N'oubliez pas, tout est une question de **priorités**, de **choix** et d'**engagement**.

Vous êtes les maîtres de votre navire. Le chemin parcouru est plus important que votre destination.

Votre expérience détermine qui vous êtes.

Afin d'**exceller** dans tout ce que vous entreprenez, dirigez votre **énergie** dans la **bonne direction**. Évitez les distractions.

Faites une liste de vos **priorités** à court terme et à long terme, cela vous permettra d'atteindre vos objectifs et de **persévérer** dans la bonne direction, plutôt qu'être immobile.

Trouvez des **stratégies** et utilisez les **ressources** qui sont à votre disposition pour **atteindre vos objectifs personnels**.

Avoir recours à de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt un engagement envers votre propre réussite. Faites preuve d'initiative, de conviction et de confiance en votre potentiel et votre valeur.

Quelques trucs et suggestions

« Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi. », Olivier Lockert

Soyez attentif à la tâche.

Mobilisez vos efforts dans la bonne direction.

Faites preuves de persévérance.

Tout dépend de votre volonté.

Adoptez des stratégies de travail efficaces.

Développez votre curiosité.

Engagez-vous dans votre réussite.



Ne restez pas immobile