

Ateliers offerts

-Adaptation à l'université

-Étude efficace

-Exposé oral

-Gestion du stress

-Gestion du temps

-Motivation

-Préparation aux examens

-Prise de notes

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.

L'adaptation à l'université : trucs et conseils



Méthode de travail



En arrivant à l'université je devrai m'acclimater à un nouvel environnement.
Mon objectif sera de vivre une rentrée réussie.
Je devrai garder l'équilibre dans les différentes sphères de ma personne.
Mon objectif professionnel devra être clair afin de connaître du succès dans mon adaptation.
Une attitude positive m'aidera dans mes objectifs

Services d'orientation et de counseling

Téléphone : (506) 737-5074



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

Téléphone: 506 737-5074
Télécopieur : 737-5373
Messagerie :
kelly.thibodeau@umoncton.ca

Définition de l'adaptation

-C'est ma capacité à m'ajuster dans un nouvel environnement. Il est important de noter que chaque personne va réagir selon son bagage affectif, son histoire personnelle vécue, sa sensibilité et son rythme.

Les réactions possibles à l'adaptation



-Le stress

-Perte de motivation

Isolement pour arriver à ses objectifs

Doute en ses capacités

Acclimation à son nouvel environnement

L'équilibre dans les divers aspects de ma vie



La clé pour la réussite de mon programme et de mon adaptation sera de savoir garder un équilibre entre les différents aspects de ma vie étudiante.

Cinq aspects de ma vie étudiante à gérer:

- 1-L'académique, en se rappelant qu'étudier c'est notre boulot quand on est étudiant ou étudiante.
- 2-Social, importance de connaître des nouveaux étudiants; d'aller vers les autres
- 3-Personnel, garder à l'esprit que je dois me garder du temps pour moi et mes proches
- 4-Financier, m'assurer d'établir un budget équilibré et peut-être avoir un emploi à temps partiel pour boucler mon budget.
- 5-Santé (physique et psychologique) prendre soin de moi, activité physique, sommeil, nutrition et discipline

6 conseils pour y arriver:

1-Se donner du temps:

Selon des études récentes on parle d'un minimum de 6 semaines nécessaires à sa bonne adaptation. Au départ on se sentira perdu, en manque de contrôle sur les événements. Patience.

2-Se donner une marge de manoeuvre:

Il faudra s'ajuster, évaluer, essayer et acquérir de nouvelles façons de faire pour s'adapter aux professeurs, aux matières et au nouvel environnement. Bref, être flexible.

3-Éviter l'isolement à l'UMCE:

Importance d'entretenir des liens avec des personnes, de développer son réseau social. Avoir un sentiment d'appartenance à un groupe (classe, comité, équipe d'impro, équipe de sport...)



Et encore ...

4-Assurer sa réussite à court terme:

Savoir doser ses efforts aux bons endroits et aux bons moments dans le semestre. S'encourager soi-même en s'assurant d'avoir des critères réalistes et atteignables.

5-Prendre soin de soi:

Le dicton dit `Un esprit sain dans un corps sain` Et cela doit se poursuivre à l'université. Une vie équilibrée sera un gage de réussite dans mon périple d'adaptation à l'université. La pratique d'une activité physique 3 fois par semaine m'aidera à contrôler mon stress

6-Être informé

Les SÉÉ de l'UMCE encourage les étudiants .es à bien s'informer sur les services, le site web, AGÉÉ, le CSA pour mieux s'adapter.



Les mentors

Depuis plus de 6 années un service de mentorat a été instauré au campus.

À qui ce service s'adresse -t-il?

À tous les nouveaux étudiants et étudiantes qui fréquentent pour une première fois notre université. C'est un service d'anciens étudiants et étudiantes qui par leur expérience aident et répondent à plusieurs questions qu'un étudiant nouveau se pose.

Ce service est répandu dans tous les secteurs académiques de l'université et ces mentors peuvent rencontrer les nouveaux étudiants à l'université . Informe -toi auprès de ton chef de secteur ou encore de ton représentant de secteur afin de connaître le nom du mentor de ton secteur.

Il y a 2 bureaux où tu pourras les retrouver un au 3e étage du PSL345 au secteur sciences infirmière et l'autre au 4e étage au PSL415 pour les mentors des autres secteurs.

Conclusion

Rappelle-toi que pour connaître une adaptation agréable et réussie, tu devras adopter une attitude ouverte et être flexible.

Tout changement provoque un certain inconfort au début mais est rapidement remplacé par la satisfaction d'avoir pris un risque et d'avoir surmonté un obstacle.

Il faut aussi se rappeler que tu as une responsabilité dans ton adaptation, tu seras responsable de tes succès comme de tes échecs. Rappelle-toi que tu as la capacité de réussir ; il suffit de bien t'outiller , faire un bon choix de programme d'études et de garder ta motivation sur ton objectif.

