

Ateliers offerts

- Adaptation à l'université
- Étude efficace
- Exposé oral
- Gestion du temps
- Gestion du stress
- Motivation
- Préparation aux examens
- Prise de notes

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.



Adresse : 165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
Canada, E3V 2S8

Téléphone : (506) 737-5074

Télécopieur : (506) 737-5373

Courriel : kelly.thibodeau@umoncton.ca

La gestion du temps



Méthode de travail



Services d'orientation et de counseling

Vous êtes maître de votre temps

Prenez conscience du besoin de planifier. À l'université vous êtes responsable de l'utilisation de votre temps. Donc, il est important que vous appreniez à vous en servir efficacement.

Planifiez votre horaire. Planifier son temps permet de répondre à un besoin de base qui est essentiel pour tous : l'équilibre dans notre vie.

Organisez vos tâches quotidiennes, mais soyez **réaliste**.

Trouvez les moments de la journée ou de la semaine durant lesquels vous êtes le plus efficace afin de tirer le maximum de vos périodes d'études.

N'oubliez pas que votre emploi est d'être étudiant à temps plein.



Être réaliste

Il n'y a que **24 heures** dans une journée. N'oubliez pas qu'il vous faut en moyenne 8 heures de sommeil par nuit, ainsi que 3 repas équilibrés pour être efficace.

Ne surchargez pas votre horaire. Choisissez vos activités sociales en fonction de vos possibilités et de votre disponibilité.

Vous avez besoin de repos, **évit**ez les **études intensives de plusieurs heures**. Prenez des pauses de 10 minutes pour chaque heure d'étude. Votre corps a besoin de repos.

Évaluez le temps qu'il faudra pour réaliser chacune de vos tâches.

Prévoyez une journée par semaine libre de toutes tâches reliées à vos études.



Établir vos priorités

Se connaître

S'adapter

Quelques trucs et suggestions

Quelles sont vos priorités comme étudiant?

Fixez-vous des objectifs atteignables à court terme et à long terme.

Établissez des **démarches** et des **stratégies** pour atteindre vos objectifs.

Planification à long terme. Identifiez les dates de remise de vos travaux et de vos évaluations, et ce, pour chacun de vos cours. Vous aurez une vision d'ensemble de votre semestre.

Planification à court terme. Un horaire pour la semaine vous permet d'identifier vos périodes d'études et de travail de manière à tirer le maximum de votre temps.

Construisez une **liste des tâches quotidiennes** afin d'éviter les oublis.



Respectez vos intérêts, vos capacités et vos besoins fondamentaux.

Trouvez l'outil qui vous convient :

- agenda électronique
- agenda papier
- calendrier
- etc.

N'oubliez pas d'inclure du temps pour vous dans votre horaire.



La gestion du temps compte pour 50% de la réussite de vos études.

N'oubliez pas que les semaines d'examens imposent des efforts et des heures supplémentaires que vous devez inclure dans votre horaire.

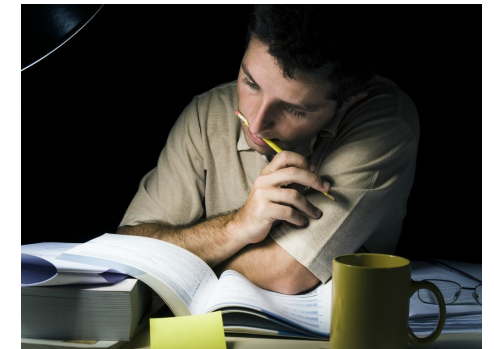
Les recommandations selon l'Université de Moncton (nombre d'heures par semaine) :

Cours :	15 à 18 heures
Études :	30 à 36 heures
Sommeil :	56 heures
Déplacements :	10 heures
Repas :	21 heures
Soins personnels :	10 heures
Loisirs et temps libre :	17 à 26 heures



Donnez vous du temps pour apprendre à gérer efficacement votre horaire.

- Assistez aux cours.
- Ne pas remettre à demain.
- Respectez votre horaire.
- Se donner des temps libres.
- Cessez d'étudier 30 minutes avant de vous coucher.



N'hésitez pas à demander de l'aide.