

COMPLÉTER SA SESSION À DISTANCE

15 DÉFIS POTENTIELS

45 STRATÉGIES POUR LES SURMONTER!

L'AUTOGESTION DE SA RÉUSSITE

Nous avons conçu ces fiches d'autogestion de la réussite pour les étudiants du réseau collégial désireux de développer, de consolider ou de peaufiner leurs stratégies d'apprentissage. Nous sommes conscients que la particularité des études à distance représente un défi dans l'appropriation de ces stratégies de manière autonome.

Toutefois, cherchant à innover par rapport au modèle d'accompagnement éducatif proposé habituellement en présentiel, nous croyons que le contexte d'études à distance peut servir l'autoréflexion chez l'apprenant qui éprouve des difficultés, voire même développer davantage sa métacognition. C'est pourquoi, nous avons développé ces fiches, qui nous l'espérons, permettront aux étudiants de persévérer malgré les obstacles qu'ils rencontreront et ultimement leur permettront de réussir.

LA PASSATION DES EXAMENS

- L'isolement
- Le temps
- La procrastination
- La concentration
- La rédaction
- La gestion du stress
- L'étude
- L'estime de soi
- La motivation
- La résolution de problème
- La conciliation
- La lecture
- La persévérance
- L'organisation



LE DÉFI : LA PASSATION DES EXAMENS

AFFRONTEZ LE JOUR J



La stratégie :

UTILISEZ DES MÉTHODES DE RELAXATION

- Contractez et décontractez l'ensemble de vos muscles pendant quelques secondes
- Essayez une technique de respiration (ex : la méthode au carré = inspiration 4 sec., rétention 4 sec., expiration 8 sec.)
- Écoutez de la musique, elle vous coupera des bruits ambiants et vous recentra

Les techniques de relaxation peuvent aider à retrouver un état de concentration. Le temps consacré à ces techniques est un réel investissement, car nous sommes plus efficaces par la suite et les risques d'erreurs sont grandement diminués.



La stratégie :

EXPLOREZ VOTRE EXAMEN AFIN D'AVOIR UNE VUE D'ENSEMBLE

- Évaluez le temps requis pour répondre à chacune des questions
- Notez dans la marge des questions les informations qui vous viennent à l'esprit en lien avec celles-ci (dégagez ainsi votre mémoire de travail)
- Utilisez les indices contenus dans certaines questions pour répondre aux autres plus difficiles

Il est crucial d'avoir une stratégie de travail en attaquant une évaluation. Ainsi, on se sent en contrôle tout au long de l'évaluation et on récolte le maximum de points.



La stratégie :

REVOYEZ VOS RÉPONSES UNE FOIS VOTRE EXAMEN TERMINÉ

- Assurez-vous que vous avez traité tous les éléments d'une question
- Rappelez-vous que des points sont souvent accordés à la démarche, même si vous êtes incertain de la réponse, essayez
- Accordez de l'attention à l'orthographe, la grammaire, la syntaxe, au vocabulaire que vous employez

Réviser son examen maximise nos chances de réussite, car on s'assure d'avoir répondu à chacune des questions et de corriger nos fautes d'inattention.