

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 MOTIVATION

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



LE DÉFI : LA MOTIVATION

RESTEZ MOTIVÉ DU DÉBUT JUSQU'À LA FIN



La stratégie :

PLANIFIEZ DONNEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES, DES BUTS À ATTEINDRE

- Segmentez les tâches que vous avez à faire
- Récompensez-vous lorsque vous atteignez votre objectif (les récompenses devraient correspondre à l'effort et au temps exigés par la tâche)
- Fixez-vous des objectifs à court et moyen terme c'est plus encourageant

Les objectifs incitent à concentrer l'énergie et les démarches, à mesurer les progrès et, en fin de compte, à atteindre des résultats significatifs.



La stratégie :

AYEZ CONFIANCE EN VOS CAPACITÉS, RAPPELEZ-VOUS DE VOS RÉUSSITES

- Entretenez un discours positif (ex : j'ai déjà fait un projet similaire et j'avais obtenu un bon résultat)
- Percevez les erreurs, les échecs, comme des occasions d'apprendre, de changer votre façon de faire
- Éprouvez plus de difficulté signifie qu'il faut davantage s'exercer, rappelez-vous : «practice makes perfect»

Pour l'apprenant, le souvenir de ses succès est aussi important pour atteindre la réussite que la capacité réelle de réussir. Ces souvenirs incitent à l'effort, à la persévérance et à une plus grande mise en œuvre de ses capacités.



La stratégie :

DONNEZ UN SENS À VOS APPRENTISSAGES

- Ce travail me permettra de voir des applications concrètes des concepts vus à l'intérieur du cours
- Cherchez les causes qui expliquent qu'une tâche, un cours vous rebute, ainsi vous pourrez y remédier
- Tentez de rendre la tâche scolaire plaisante (ex : choisissez un sujet qui vous intéresse)

C'est en vous engageant dans un projet qui vous ressemble et sur lequel vous avez un certain contrôle que vous pourrez trouver un sens aux apprentissages qui en découlent.