

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.

L'ISOLEMENT

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



LE DÉFI : L'ISOLEMENT

BRISER L'ISOLEMENT, C'EST POSSIBLE MÊME À DISTANCE



La stratégie :

CONSERVEZ DES PLAGES HORAIRES À VOTRE AGENDA POUR DES LOISIRS

- Il importe de se ressourcer, à trop vouloir travailler ou étudier nous devenons moins productifs
- Se distancier de nos travaux permet souvent de retrouver l'inspiration
- Ces plages pourraient servir aux tâches scolaires si vous êtes mal pris, elles sont en quelque sorte votre filet de sécurité

Les loisirs sont des actions et des choix positifs qui permettent de recréer, réparer et rafraîchir le corps et l'esprit. Leurs avantages personnels, sociaux et économiques sont l'essence d'une collectivité saine et du bien-être individuel.



La stratégie :

N'HÉSITEZ PAS À UTILISER LES RESSOURCES MISES À VOTRE DISPOSITION

- Les intervenants de votre cégep peuvent être à l'écoute de vos besoins et vous conseiller
- Certains enseignants mettent à la disposition de leurs étudiants un blogue, forum de discussion, utilisez-les
- N'hésitez pas à contacter votre association étudiante des services et des activités vous sont offerts en ces temps de confinement

Repérer et exploiter les ressources de notre environnement (scolaire, social, familial, etc.) engendrent des bénéfices profitables au développement individuel. Des effets positifs sur la perception de ses propres compétences par comparaison avec celles des autres, sur l'attribution des causes de la réussite ou de l'échec ou sur l'estime de soi.



La stratégie :

ENGAGEZ-VOUS, SOYEZ UN CITOYEN ACTIF

- Créez-vous un réseau de contact (personnel, professionnel)
- Développez de nouveaux champs de compétence et d'intérêt, qui sait où ça pourrait vous mener...
- Donnez c'est bien connu a une influence sur notre indice de bonheur

Quand on se joint à un groupe (même virtuel) dont l'activité signifie quelque chose pour soi, il y a des chances que cela fasse ressortir le meilleur de ce qu'on est. Et quand on a du plaisir à faire ce qu'on fait, on se sent lié aux autres parce qu'on a quelque chose en commun avec eux.