

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 GESTION DU STRESS

- L'isolement
- Le temps
- La procrastination
- 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 : LA GESTION DU STRESS

DOMPTEZ LE MAMMOUTH



La stratégie :

IDENTIFIEZ LES ÉLÉMENTS ANXIOGÈNES ET AGISSEZ SUR CES DERNIERS

- Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour atténuer le «stresseur» et évaluez les conséquences
- Libérez votre esprit en discutant de vos tracas avec vos amis, ils vous aideront peut-être à trouver des solutions
- Rationnalisez la situation que vous vivez (ex : vaut mieux arriver en retard quant corbillard...)

On dit qu'un bon diagnostic est la moitié du remède. Pour vous aider à gérer votre stress, pensez aux causes et aux différents contextes dans lesquels vous en souffrez. Cela vous permettra d'orienter efficacement vos efforts pour vous en soulager.



La stratégie :

ASSUREZ-VOUS QUE CHACUNE DE VOS TÂCHES PROGRESSENT

- Fixez-vous des objectifs réalistes à court, moyen et long terme et révisez-les au besoin
- Amorcez rapidement vos travaux, vos lectures particulièrement ceux de plus grande envergure
- Lorsque vous avez du temps de libre, prenez de l'avance

Le stress est associé à une perte de contrôle, en se redonnant du pouvoir sur les tâches que nous avons à accomplir, nous diminuons de manière considérable celui-ci.



La stratégie :

ADOPTÉZ UN MODE DE VIE ÉQUILIBRÉ

- En dormant suffisamment, en mangeant bien et en intégrant à votre horaire de l'activité physique
- Déléguez certaines tâches cela vous permettra de vous concentrer sur ce qui est prioritaire
- Conservez du temps pour des activités sociales virtuelles, il faut briser l'isolement que créent souvent les études à distance

Faire de l'activité physique régulièrement et bien s'alimenter permettent de prévenir plusieurs maladies, nous le savons tous, mais aide aussi à diminuer le stress, à améliorer la concentration et surtout à être plus performant.