

# Fiche réussir ses cours à ditance

Les enseignements à distance te permettent d'adapter les temps de travail universitaire en fonction de tes autres obligations. Mais afin d'atteindre tes objectifs, cela nécessite aussi de veiller à organiser un environnement de travail agréable, de se fixer tes temps dédiés aux études et de renforcer les échanges à distance pour augmenter ta motivation.

## Comment mettre toutes les chances de réussite de mon côté ?

| | |
|---|---|
| **Planifier** | Dés la rentrée universitaire, note les dates des examens et des contrôles intermédiaires.<br><br>Détermine des plages horaires de travail afin de dédier des temps fixes dans ta semaine pour étudier. |
| **Se fixer des objectifs** | En te basant sur les plans de cours, tu peux établir des objectifs hebdomadaires et fixer une liste précise d'activités intermédiaires à réaliser pour chaque enseignement. |
| **Éviter le stress** | Pour ne pas te sentir en retard par rapport à un cours, il est important que tu respectes le planning d'études que tu as mis en place en début de semestre. En voyant que tu ne prends pas de retard, tu vas te sentir motiver et éviter la montée de stress. |
| **S'écouter** | Chaque personne a un rythme qui lui est propre. Certains vont se lever tôt et planifier des séances de travail à distance en tout début de journée, d'autres vont être plus efficaces tard le soir. À toi de planifier des temps de travail sur les moments où tu es disponible et efficace. |
| **Être stratège** | Pour réussir ta formation à distance, pense à réfléchir à des stratégies te permettant de concilier avec tes autres obligations (personnelles, professionnelles, familiales). |

## Astuces

Organise un espace de travail, un environnement qui va te permettre d'être concentré mais aussi motivé dans tes apprentissages. Détermine un lieu adéquat, calme, évitant ainsi d'être interrompu ou distrait. Prends en compte l'ergonomie de ton espace de travail (chaise, bureau, hauteur de l'écran, champ visuel libre face à toi).

N'hésites pas à échanger avec d'autres étudiants à distance, que ce soit dans le cadre d'un travail de groupe mais aussi dans le cadre d'un cours. Ces échanges vont te permettre de partager sur le contenu, de te motiver dans tes apprentissages et également de réduire le sentiment d'isolement que tu peux ressentir.

## Outil proposé

- Le Centre d'aide aux étudiants de l'université Laval (Québec-Canada) propose des podcasts qui peuvent t'intéresser dans le cadre de tes apprentissages à distance.




## Contact

Direction d’Appui à la Pédagogie - Soutien aux apprentissages

Caroline Haby - Coordinatrice pédagogique : caroline.haby@univ-rennes2.fr