

# Apprendre à gérer son temps à l'université



- Pour mettre toutes les chances de son côté afin de réussir ses études, il est nécessaire d'apprendre à s'organiser.
- S'accorder du temps pour le travail universitaire, les sorties, les relations sociales et affectives, le sport et les activités culturelles permet de garder un équilibre personnel.

# Voici quelques conseils pour gérer son temps



## Organiser son temps sur l'année universitaire :

- La charge de travail à l'université n'est pas la même tout au long de l'année.
- Elle est composée de temps longs avec les premières lectures et la découverte des matières enseignées ainsi que des temps plus resserrés de fin de semestre et de périodes d'examens.
- Pour vous organiser, n'hésitez pas à vous informer dès le mois de septembre des dates importantes à retenir.
- Investir dans un calendrier vous aidera à vous organiser et prioriser vos actions sur plusieurs jours, semaines ou mois...



# Assister aux cours

- Même si la présence à tous les cours n'est pas obligatoire, y assister permet de bénéficier des explications des enseignants et de poser des questions.
- Le temps nécessaire à la compréhension du cours sera moins important et pourra être consacré à l'approfondissement de certaines notions ou à l'apprentissage.

# **Travailler efficacement, quelques astuces**



# Prendre des notes

- En gardant à l'esprit qu'elles servent à retenir l'essentiel du cours.
- Choisir une présentation des cours aérée pour compléter par des références ou des citations.
- Les retravailler peu de temps après le cours.
- Noter la date des cours et numéroter les pages.
- Utiliser des symboles et créer un système personnel d'abréviations.
- Mettre en évidence les chapitres, les titres et les sous titres.

# Mémoriser

**Identifier son type de mémoire privilégié pour adapter sa méthode de travail :**

- Si vous avez plutôt une mémoire visuelle, n'hésitez pas à synthétiser vos cours en schémas, à utiliser des couleurs et réaliser des fiches de révisions.
- Si votre mémoire est plutôt auditive, une écoute attentive de vos cours est votre meilleure alliée. Vous pouvez également relire vos cours à voix haute.



# Anticiper et travailler régulièrement

- Relire ses notes après le cours facilite l'apprentissage.
- Le fait de travailler régulièrement permet de se rassurer et de diminuer son anxiété. Si l'on sait que l'on a fourni un travail suffisant, on évite de trop stresser juste avant les partiels.
- Le calendrier des examens est fixé pour l'année. Se renseigner permet d'organiser les révisions à l'avance.
- Travailler à plusieurs permet de se préparer aux examens et de rompre l'isolement.
- N'hésitez pas à utiliser toutes les formes de tutorat proposé (notamment en 1ère année).

# Prendre conscience de son rythme de vie



- Chaque étudiant est différent et se sent disponible pour travailler à divers moments de la journée.
- Certains préféreront travailler le matin alors que d'autres seront plus efficaces l'après midi.
- L'identifier permet d'organiser son travail afin d'optimiser ses performances personnelles.

# S'accorder chaque semaine du temps pour les loisirs



- Pour travailler efficacement, nous avons besoin de repos et de distractions.
- Le sport, la musique, les activités sociales et culturelles sont nécessaires à la bonne santé de chaque étudiant et facilitent la concentration.



# Prévoir du temps pour des activités du quotidien, personnelles et familiales

- L'université c'est aussi pour beaucoup apprendre à gérer une nouvelle autonomie liée à la prise de distance avec la structure familiale.
- Chaque étudiant doit se donner du temps pour gérer son quotidien : préparation des repas, vaisselle, ménage, courses, budget, vie familiale, soins...



# Planifier ses activités

- L'agenda d'un étudiant est parfois compliqué entre les cours, un job, une activité sportive, la vie sociale et familiale...
- Pour ne pas se perdre et garder en tête l'objectif de la réussite universitaire, il faut organiser par ordre de priorité les différentes activités.
- Pour les étudiants qui doivent concilier emploi rémunéré et études, la réalisation d'un planning est d'autant plus utile pour s'organiser dans la semaine et mener à bien toutes les tâches à réaliser.