

POUR UN TRAVAIL EFFICACE... À DISTANCE

RYTHMER VOS JOURNÉES DE TRAVAIL

Conseils proposés par l'équipe Guidance Etude
Administration de l'Enseignement et des Etudiants - Service Qualité de Vie des Etudiants

Au moins trois éléments essentiels au fonctionnement de ce véhicule...

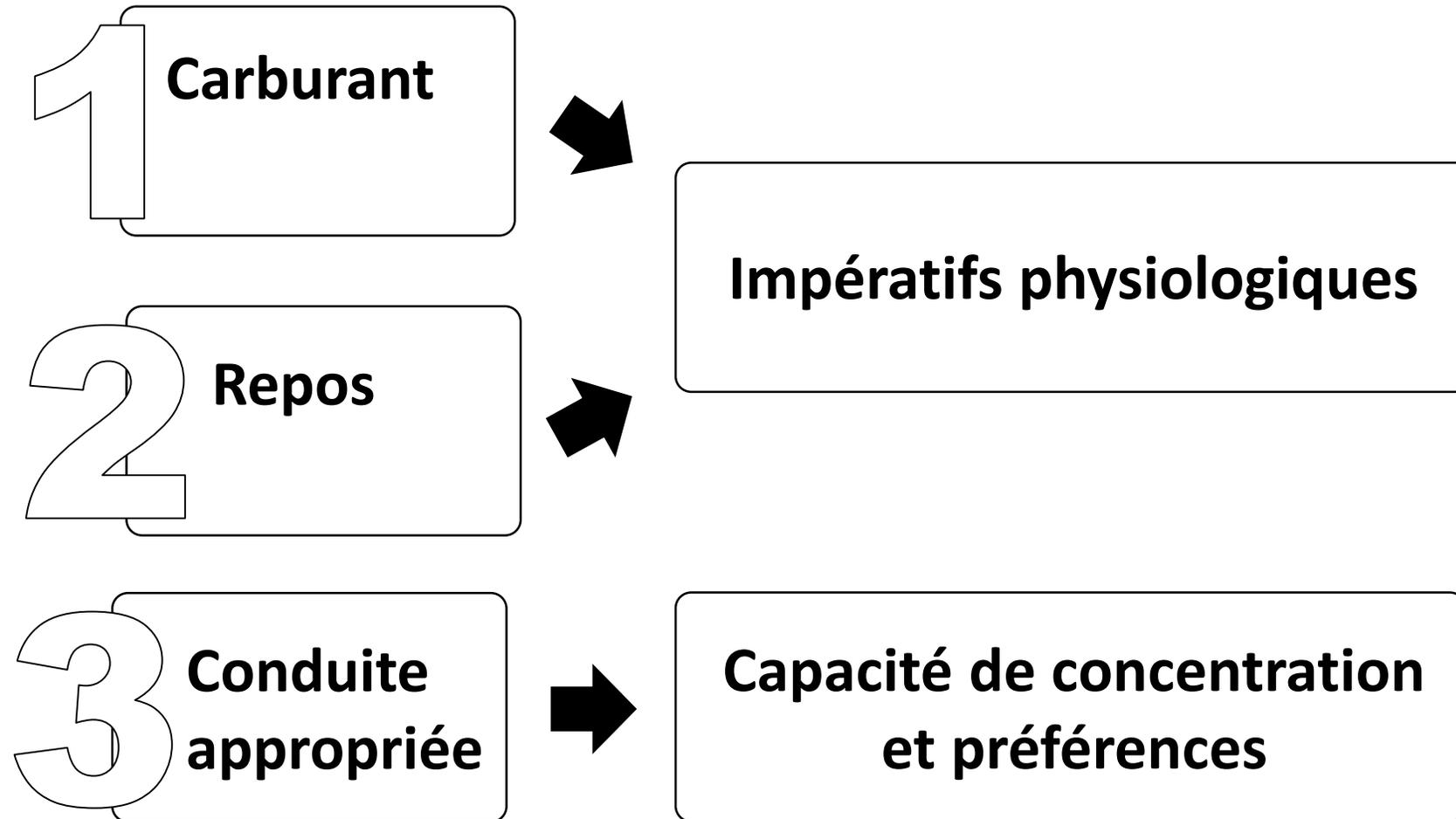
1 Carburant



2 Repos

3 Conduite appropriée

Trouver une manière efficace de fonctionner qui (vous) soit adaptée



Une journée, c'est 24 heures à décomposer !

NUIT / JOUR

TRAVAIL / PAUSES

HAUTS / BAS

TRAVAIL AGRÉABLE / FASTIDIEUX

Établir un horaire « type » de journée respectant vos besoins et vos préférences

1. Situez les moments où votre **concentration** est :

- ✓ importante (+)
- ✓ faible (-)
- ✓ suffisante pour travailler, mais pas à une tâche trop ardue (+/-)



Heure	Concentration	Quotidien
6h		
7h		
8h		
9h		
10h		
11h		
12h		
13h		
14h		
15h		
16h		
17h		
18h		
19h		
20h		
21h		
22h		
23h		

2. Fixez-vous un **rythme quotidien** :

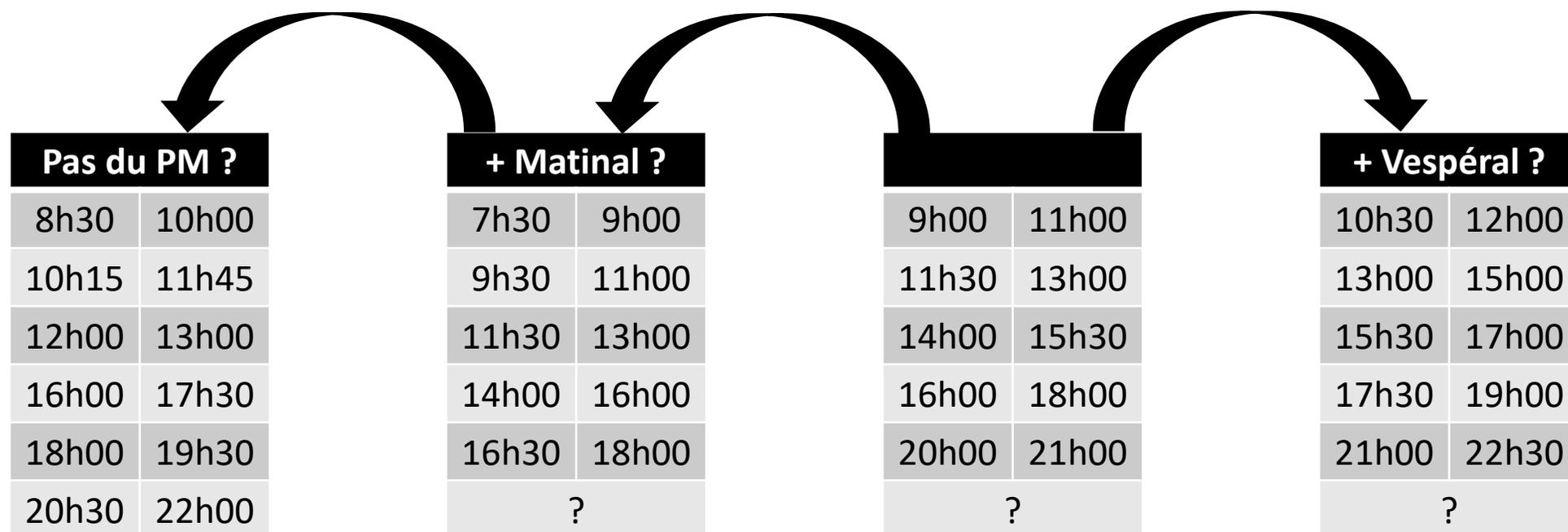
- ✓ Décider de l'heure du **lever** (+ temps de mise en route : petit-déj, douche...)
- ✓ Indiquer des **périodes de travail de 1h30 à 2h00** (selon votre capacité de concentration) pour atteindre **~8h de travail** (min 7h – max 9h)
- ✓ Rythmer ces périodes avec des **pauses courtes** (~15 min entre deux périodes de travail) **et longues** (~1h pour les repas et ~8h de sommeil)
- ✓ Décider de l'heure du **coucher** (+ temps de déconnexion avant le coucher) en cohérence avec la dernière séance de travail et avec l'heure du lever

Par exemple...



Travailler et s'arrêter :
une alternance favorable à l'étude

*À condition de ne pas transformer une
pause de 15 min en un arrêt de 2 heures...*



Vous baser sur votre expérience pour préciser votre horaire

Les habitudes que vous avez déjà testées, durant les week-ends et en bloque...

- ✓ **Une seule matière par jour ? 2 matières ? Plus ?**
 - Veiller à travailler en alternant les cours et/ou les tâches au sein des cours
- ✓ **Plus concentré·e à certains moments de la journée ?**
 - Vous consacrer aux tâches nouvelles, complexes, déplaisantes quand votre concentration est élevée; aux tâches plus faciles ou plaisantes quand elle l'est moins
- ✓ **Difficulté à vous lancer dans le travail ?**
 - Vous installer dans un lieu propice au travail, à l'écart des distractions
 - Débuter par une tâche appréciée ou jugée plus simple pour vous motiver
- ✓ **Sommeil en suffisance ? Pauses régulières ? Détente ? ...**
 - Prévoir des moments pour travailler vos cours mais aussi pour vous (pauses, repos, loisir...)
 - Penser à la qualité de votre sommeil/alimentation !

Vous fixer votre propre rythme est essentiel, surtout en cette période de confinement !

Privilégiez un **système diurne**...

- ✓ en cas de bruits très dérangeants en journée, adaptez votre rythme en fonction de celui de l'entourage et profitez des accalmies (par ex. sieste du petit frère) pour vous attaquer aux tâches complexes, difficiles...

Ne négligez pas la durée et la qualité de votre **sommeil**...

- ✓ la privation de sommeil totale ou partielle a un impact négatif sur la mémorisation
- ✓ la manque de sommeil ne se « rattrape » pas en faisant une grâce matinée ;-)

Malgré la multiplication de supports numériques due au passage à l'enseignement à distance : évitez le **travail sur écran** en soirée

- ✓ la lumière bleue qui en émane perturbe la sécrétion de mélatonine, hormone favorisant l'endormissement

BON TRAVAIL... À DISTANCE !

L'équipe Guidance Etude