



Prenez la fin de votre année en main !

Séminaire « Planifier sa seconde session »

10 juillet 2020

Service Qualité de Vie des Etudiants - Guidance Etude
Administration de l'Enseignement et des Étudiants



Objectifs du jour

Des conseils pour vous aider à...

- A. Faire le **bilan** de la session de mai-juin
- B. Définir des **objectifs adaptés et réalistes** pour la 2nd session
- C. **Planifier** votre travail pour atteindre vos objectifs

A. Faire le bilan de la session de mai-juin

Faire le bilan de votre session

- Les **raisons** de vos résultats ?
- Parmi celles-ci, **sur quoi avez-vous prise** ?
 - ⇒ La **quantité** de travail fourni (mais pas que)
 - ⇒ La **qualité** de votre travail : efficacité de ce que vous avez mis en œuvre
 - ⇒ Votre adaptation aux **exigences** : universitaires et de chacun de vos professeurs
 - ⇒ Votre **préparation** aux situations d'examen : tests et mises en condition avant le jour J
 - ⇒ Votre **rythme** de travail : régularité et équilibre travail des différentes matières, pauses, détente, sommeil... sur le long terme
 - ⇒ Votre **organisation** au sens large : anticipation des tâches nécessaires pour chaque matière, capacité de régulation, définition de priorités éventuelles...
 - ⇒ ...

⇒ **Des questions à vous poser, des (pistes de) réponses à trouver...
pour savoir comment (ré)agir en vue de la 2nd session !**

Vous questionner sur...

- **vosre méthode de travail**
 - ✓ Compréhension ? Mémorisation ?
 - ✓ Précision, rigueur ? Vision d'ensemble ? Liens ?
 - ⇒ Qualité du travail ?
- **vosre organisation**
 - ✓ Régularité/Quantité de travail... pour chaque cours ?
 - ✓ Équilibre travail/loisirs/contraintes ?
- **vosre état de forme**
 - ✓ Physique : état des muscles et articulations ? ...
 - ✓ Physiologique : repos ? Alimentation ? ...
 - ✓ Intellectuelle : concentration ? ...
 - ✓ Psychologique : stress ? Confiance ? Motivation ? ...

OUTIL

Habitudes de travail **hénéfiques** (à conserver) :

Habitudes de travail **peu hénéfiques** (à modifier/adapter) :

Nouvelles **idées** à mettre en place (pour la seconde session) :

⇒ Analyser la situation et prendre conscience des qualités et des défauts de votre système de travail, de votre organisation... pour l'améliorer/réguler !

B. Définir des objectifs adaptés et réalistes

Avoir conscience de l'ampleur de la tâche

1. **Lister** les cours à (re)présenter en 2nd session
2. **Préciser où vous en êtes** dans le travail de ce(s) cours
 - ✓ Matière déjà vue ? Tous les chapitres ?
 - ✓ Tous les supports de cours ? Toutes les ressources utilisables ?
 - ✓ Matière comprise ? En entier ? En profondeur ?
 - ✓ Exercices, TP, TD... ? Maîtrisés complètement ? Partiellement ?

⚠ Travailler suffisamment toutes les parties de chaque cours !

⇒ **Faire le point sur vos différents cours, sur les ressources disponibles et définir précisément votre état d'avancement**

Pointer ce qu'il vous manque dans chacun de vos cours

- Compréhension ?
- Mémorisation ? (≠ par cœur)
- Détails / précisions ?
- Vue d'ensemble / liens ?
- Exercices ?
- ...

Outils réutilisables tels quels ou à adapter/construire, en tout/partie ?

5C

Évaluer leur qualité :

Complet ? Correct ? Compris ?

Compact ? Compatible ?

⇒ **Définir réalistement ce qu'il vous reste à faire pour ces cours**

⚠ Tâches utiles, vous rendant actif·ve, en vue de (mieux) comprendre/intégrer la matière !



Cours	Travail déjà réalisé pour l'examen	Travail restant pour l'examen	Difficulté (-/à-vis de la matière -/+/+/++)	Niveau d'importance selon crédits et/ou quantité de travail (-/+/+/++)	Intérêt pour la matière (@@@)	Remarques	Temps nécessaire en nombre de jour(s) ou demi-jour(s)
	TH – TP – REPET – LABO – LECTURE (outils, ressources, chapitres, exercices...)						

Ressources utiles

➤ Conseils « méthodes de travail »

✓ Portail en ligne www.uliege.be/mel

⇒ Créer des outils de travail ? www.ulg.ac.be/cms/c_3166023

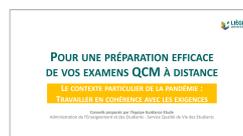
⇒ Intégrer une matière volumineuse ? www.ulg.ac.be/cms/c_3166017

⇒ Réviser les cours en vue des examens ? www.ulg.ac.be/cms/c_4158797

⇒ ...

➤ Conseils spécifiques aux examens (écrits et oraux) à distance

✓ Fichiers disponibles sur www.uliege.be/guidance



C. Planifier votre travail pour atteindre vos objectifs

- Pour avoir une vision globale et claire de la situation
- Pour diminuer la pression et le stress
- Pour vous donner les moyens d'y arriver

Planifier en 5 étapes

1. Estimer le temps nécessaire
 - ✓ Pour chaque cours et chaque tâche de celui-ci
2. Évaluer le temps disponible jusqu'à la fin des examens
 - ✓ Dates des examens ?
 - ✓ Nombre de jours possibles pour travailler/étudier/réviser vos cours ?
3. Répartir le temps en fonction de vos cours
4. Concrétiser réalistement votre programme de travail
5. Assumer vos choix et, si nécessaire, réguler

1

Estimer le temps nécessaire pour chacun de vos cours

Planifier en 5 étapes

1. Estimer le temps nécessaire

Cours	Travail déjà réalisé pour l'examen	Travail restant pour l'examen	Difficulté vis-à-vis de la matière (-/-/+/++)	Niveau d'importance selon crédits et/ou quantité de travail (-/-/+/++)	Intérêt pour la matière (⊕/⊙/⊖)	Remarques	Temps nécessaire en nombre de jour(s) ou demi-jour(s)
	TH – TP – REPET – LABO – LECTURE (outils, ressources, chapitres, exercices...)						

OUTIL

Estimation personnelle
selon votre perception de la difficulté de la matière, de son importance, de l'intérêt que vous lui portez...

Tenir compte du temps et l'estimer est nécessaire, mais cela ne signifie pas que vous deviez compter à la minute près !

2

Évaluer le temps disponible dans votre calendrier

Planifier en 5 étapes

2. Évaluer le temps disponible

OUTIL

Vous êtes ici !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020							
Semaine du 13/07 au 19/07/2020							
Semaine du 20/07 au 26/07/2020							
Semaine du 27/07 au 02/08/2020							
Semaine du 03/08 au 09/08/2020							
Semaine du 10/08 au 16/08/2020							
Semaine du 17/08 au 23/08/2020							
Semaine du 24/08 au 30/08/2020							
Semaine du 31/08 au 06/09/2020							
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

2. Évaluer le temps disponible

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020							
Semaine du 13/07 au 19/07/2020							
Semaine du 20/07 au 26/07/2020							
Semaine du 27/07 au 02/08/2020							
Semaine du 03/08 au 09/08/2020							
Semaine du 10/08 au 16/08/2020							
Semaine du 17/08 au 23/08/2020	Début session						
Semaine du 24/08 au 30/08/2020							

Dates officielles de la 2nd session : du 17 août au 12 septembre

⇒ Mieux vaut étaler votre travail plutôt que de le concentrer sur une courte durée, juste avant les examens !
Mémorisation ↗, Marge de manœuvre ↗, Fatigue et stress ↘

2. Évaluer le temps disponible

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						Bilan/point/préparation...	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	1	2	3	4	5	6	7
Semaine du 20/07 au 26/07/2020	8	9	10	11	12	13	14
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	15	16	17	18	19	20	21
Semaine du 03/08 au 09/08/2020	22	23	24	25	26	27	28
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	29	30	31	32	33	34	35
Semaine du 17/08 au 23/08/2020	36	37	38	39	40	41	42
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	43	44	45	46	47	48	49
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	50	51	52	53	54	55	56
Semaine du 07/09 au 13/09/2020	57	58	59	60	61	62	

Vos dates d'examens ?

Exemple : Si vous démarrez le compte au 13 juillet, a priori **62 jours disponibles** jusqu'au 12 septembre

2. Évaluer le temps disponible

Prévoir du repos le jour d'un examen !

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020					Bilan/point/préparation...		
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	1	2	3	4	5	6	7
Semaine du 20/07 au 26/07/2020	8	9	10	11	12	13	14
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	15	16	17	18	19	20	21
Semaine du 03/08 au 09/08/2020	22	23	24	25	26	27	28
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	29	30	31	32	33	34	35
Semaine du 17/08 au 23/08/2020	36	37	38	Examen 1	Examen 2	39	40
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	41	42	Examen 3	43	44	Examen 4	45
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	46	47	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

38 jours (du 13/07 au 31/08)

9 jours (du 17/08 au 06/09)

Exemple : Si votre dernier examen est organisé le 2 septembre...
 → A priori **47 jours disponibles** entre le 13 juillet et le 2 septembre **pour 5 examens**

2. Évaluer le temps disponible

Dans l'exemple : **47 jours a priori disponibles pour travailler**

MAIS nécessité d'inclure dans l'horaire :

- **un peu de répit/vacances** avant la 2nd session, en vue de laisser retomber la pression et de recharger vos batteries
- vos **éventuelles contraintes** personnelles, familiales, professionnelles... pour ne pas oublier de remplir vos obligations
- des **marges de manœuvre**, surtout en amont de la session pour vous donner l'occasion de faire face aux imprévus lors de votre préparation aux examens

⇒ Placez ces moments dans votre calendrier et décomptez-les tous, au fur et à mesure, du temps disponible !

2. Évaluer le temps disponible

Vos détente
et contraintes
+ marges de
manœuvre ?

Exemple
fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances			0,5	1,5	2	3
Semaine du 20/07 au 26/07/2020	4	4,5 MM	5,5	6,5	7,5	JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020	8,5	9 MM	10	11	MM	JOB	12
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	12,5 MM	13,5		14,5	15 MM	JOB	16
Semaine du 17/08 au 23/08/2020	17	18	19	Examen 1	Examen 2	20	21
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	22	23	Examen 3	24	25	Examen 4	26
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	27	28	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

Pour cet exemple : 28 jours disponibles pour 5 examens

3

Répartir le temps de travail
en fonction de vos cours

Planifier en 5 étapes

3. Répartir le temps de travail

- Décider d'un nombre de jours à attribuer à chaque cours ...
à partir du point fait sur vos cours ! → **réalisme !**

Dans l'exemple : **28 jours disponibles**

- ✓ À répartir entre les **5 examens** à (re)présenter
- ✓ **Point de repère** = temps moyen par cours = +/- 5,5 jours

MAIS nécessité d'**adapter cette moyenne**
AUX BESOINS DE CHAQUE COURS !

Cours de langue ?
Prévoir un travail journalier ?
(½h ou 1h par jour, par ex.)

Exemple fictif
de répartition

Cours 1 = 7 jours	Cours 2 = 5 jours	Cours 3 = 4 jours	Cours 4 = 3 jours	Cours 5 = 9 jours
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

4

Concrétiser votre programme
de travail

Planifier en 5 étapes

4. Concrétiser votre programme

1. Planification effective :

placer tous ces jours dans le calendrier

✓ Fixez-vous des jours/périodes de travail... sans rogner sur votre marge de manoeuvre

⇒ en alternant les matières

⇒ en tenant compte de vos besoins et préférences

À attribuer et utiliser judicieusement en fonction de vos besoins de travail, de repos, de loisir...

2. Précision des tâches pour chaque cours, directement dans votre planning

✓ Indiquez concrètement ce que vous envisagez de faire, plutôt que juste citer le nom du cours

⇒ vous vous tiendrez plus facilement à vos résolutions... et remarquerez plus vite si vous prenez du retard !

4. Concrétiser votre programme

➤ Plusieurs **éléments à prendre en compte** au moment de placer les jours de travail/révision dans le planning :

✓ Caractéristiques du calendrier, parfois contraignantes

⇒ 19 jours disponibles en bloque + 9 jours en session

⇒ Examens 1 et 2 consécutifs

⇒ 4 jours avant l'examen 3 en session = nombre de jours estimés nécessaires et attribués à ce cours

✓ Ampleur et types de tâches à réaliser dans chaque cours, parfois plus urgentes/chronophages/difficiles que d'autres

⇒ Placement (ordre, alternance...) des cours/tâches à réfléchir

✓ Capacité à rester concentré-e, motivé-e et efficace jusqu'au bout, pouvant être mise à l'épreuve sur le long terme

⇒ **Surcharge et ras-le-bol à éviter**

⇒ **Sommeil/pauses/détente à préserver**

⇒ **Moments forts/faibles à connaître et à respecter** (par ex. si meilleure concentration en début de semaine ou de journée, y placer les cours/tâches plus difficiles ou moins appréciés)

Vidéo rythme quotidien*

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

En deux temps...

- Partir du dernier examen et remonter d'épreuve en épreuve jusqu'au début de la **session**
 - ✓ Important car le temps disponible en fin de session ne peut être alloué qu'aux derniers examens
 - ✓ N'oubliez pas de soustraire à chaque fois, du temps total, les moments de révision (au moins 1 jour la veille de chaque épreuve) et de travail placés !
- Redémarrer du début de la « **bloque** » pour placer les jours restants
 - ✓ Vérifiez que le nombre de jours prévus pour chaque cours soit respecté !

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances						
Semaine du 20/07 au 26/07/2020		MM				JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020		MM			MM	JOB	
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	MM				MM	JOB	
Semaine du 17/08 au 23/08/2020				Examen 1	Examen 2		
Semaine du 24/08 au 30/08/2020			Examen 3			Examen 4	
Semaine du 31/08 au 06/09/2020			← Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

Cours 1 : 7 j.
Cours 2 : 5 j.
Cours 3 : 4 j.
Cours 4 : 3 j.
Cours 5 : 9 j.

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances						
Semaine du 20/07 au 26/07/2020		MM				JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020		MM			MM	JOB	
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	MM				MM	JOB	
Semaine du 17/08 au 23/08/2020		Révisions C2	Révisions C1	Examen 1	Examen 2		
Semaine du 24/08 au 30/08/2020		Révisions C3	Examen 3		Révisions C4	Examen 4	
Semaine du 31/08 au 06/09/2020		Révisions C5	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

Cours 1 : 7 j. → 6 j.
 Cours 2 : 5 j. → 4 j.
 Cours 3 : 4 j. → 3 j.
 Cours 4 : 3 j. → 2 j.
 Cours 5 : 9 j. → 8 j.

Pour cet exemple : 28 jours à distribuer pour 5 examens – 5 jours de révisions = **23 jours**

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances						
Semaine du 20/07 au 26/07/2020		MM				JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020		MM			MM	JOB	
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	MM				MM	JOB	
Semaine du 17/08 au 23/08/2020		Révisions C2	Révisions C1	Examen 1	Examen 2	Cours 5	Cours 3
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	Cours 3	Révisions C3	Examen 3	Cours 4	Révisions C4	Examen 4	Cours 5
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	Cours 5	Révisions C5	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

Cours 1 : 6 j. → 6 j.
 Cours 2 : 4 j. → 4 j.
 Cours 3 : 3 j. → 1 j.
 Cours 4 : 2 j. → 1 j.
 Cours 5 : 8 j. → 5 j.

Pour cet exemple : 23 jours restants – 6 jours de travail = **17 jours**

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances						
Semaine du 20/07 au 26/07/2020		MM				JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020		MM			MM	JOB	
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	MM				MM	JOB	
Semaine du 17/08 au 23/08/2020		Révisions C2	Révisions C1	Examen 1	Examen 2	Cours 5	Cours 3
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	Cours 3	Révisions C3	Examen 3	Cours 4	Révisions C4	Examen 4	Cours 5
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	Cours 5	Révisions C5	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

Cours 1 : 6 j.
Cours 2 : 4 j.
Cours 3 : 1 j.
Cours 4 : 1 j.
Cours 5 : 5 j.

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

Exemple fictif

Vos tâches prioritaires ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances			Cours 1	Cours 1	Cours 2	Cours 5
Semaine du 20/07 au 26/07/2020	Cours 3	MM	Cours 5	Cours 5	Cours 1	JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020		MM			MM	JOB	
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	MM				MM	JOB	
Semaine du 17/08 au 23/08/2020		Révisions C2	Révisions C1	Examen 1	Examen 2	Cours 5	Cours 3
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	Cours 3	Révisions C3	Examen 3	Cours 4	Révisions C4	Examen 4	Cours 5
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	Cours 5	Révisions C5	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

Cours 1 : 6 j. → 3 j.
Cours 2 : 4 j. → 3 j.
Cours 3 : 1 j. → 0 j.
Cours 4 : 1 j. → 1 j.
Cours 5 : 5 j. → 2,5 j.

Pour cet exemple : 17 jours restants – 7,5 jours de travail = 9,5 jours

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances			Cours 1	Cours 1	Cours 2	Cours 5
Semaine du 20/07 au 26/07/2020	Cours 3	Cours 2 MM	Cours 1 Cours 5	Cours 5	Cours 1	JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020		Cours 1 MM			MM	JOB	
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	Cours 1 MM			Cours 1	MM	JOB	
Semaine du 17/08 au 23/08/2020	Cours 1	Révisions C2	Révisions C1	Examen 1	Examen 2	Cours 5	Cours 3
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	Cours 3	Révisions C3	Examen 3	Cours 4	Révisions C4	Examen 4	Cours 5
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	Cours 5	Révisions C5	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

Cours 1 : 3 j. → 0 j.
 Cours 2 : 3 j.
 Cours 3 : 0 j.
 Cours 4 : 1 j.
 Cours 5 : 2,5 j.

Pour cet exemple : 9,5 jours restants – 3 jours de travail = 6,5 jours

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances			Cours 1	Cours 1	Cours 2	Cours 5
Semaine du 20/07 au 26/07/2020	Cours 3	Cours 2 MM	Cours 1 Cours 5	Cours 5	Cours 1	JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020		Cours 1 MM			MM	JOB	
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	Cours 1 MM	Cours 2		Cours 1	MM	JOB	Cours 2
Semaine du 17/08 au 23/08/2020	Cours 1	Révisions C2	Révisions C1	Examen 1	Examen 2	Cours 5	Cours 3
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	Cours 3	Révisions C3	Examen 3	Cours 4	Révisions C4	Examen 4	Cours 5
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	Cours 5	Révisions C5	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

Cours 1 : 3 j. → 0 j.
 Cours 2 : 3 j. → 0 j.
 Cours 3 : 0 j.
 Cours 4 : 1 j.
 Cours 5 : 2,5 j.

Pour cet exemple : 6,5 jours restants – 3 jours de travail = 3,5 jours

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances			Cours 1	Cours 1	Cours 2	Cours 5
Semaine du 20/07 au 26/07/2020	Cours 3	Cours 2 MM	Cours 1 Cours 5	Cours 5	Cours 1	JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020	Cours 2	Cours 1 MM		Cours 4 Cours 2	MM	JOB	
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	Cours 1 MM	Cours 2 Cours 4		Cours 1	MM	JOB	Cours 2
Semaine du 17/08 au 23/08/2020	Cours 1	Révisions C2	Révisions C1	Examen 1	Examen 2	Cours 5	Cours 3
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	Cours 3	Révisions C3	Examen 3	Cours 4	Révisions C4	Examen 4	Cours 5
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	Cours 5	Révisions C5	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

Cours 1 : 3 j. → 0 j.
 Cours 2 : 3 j. → 0 j.
 Cours 3 : 0 j.
 Cours 4 : 1 j. → 0 j.
 Cours 5 : 2,5 j.

Pour cet exemple : 3,5 jours restants – 1 jour de travail = 2,5 jours

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances			Cours 1	Cours 1	Cours 2	Cours 5
Semaine du 20/07 au 26/07/2020	Cours 3	Cours 2 MM	Cours 1 Cours 5	Cours 5	Cours 1	JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020	Cours 2	Cours 1 MM	Cours 5	Cours 4 Cours 2	MM	JOB	Cours 5
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	Cours 1 MM	Cours 2 Cours 4		Cours 1	Cours 5 MM	JOB	Cours 2
Semaine du 17/08 au 23/08/2020	Cours 1	Révisions C2	Révisions C1	Examen 1	Examen 2	Cours 5	Cours 3
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	Cours 3	Révisions C3	Examen 3	Cours 4	Révisions C4	Examen 4	Cours 5
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	Cours 5	Révisions C5	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							

Cours 1 : 3 j. → 0 j.
 Cours 2 : 3 j. → 0 j.
 Cours 3 : 0 j.
 Cours 4 : 1 j. → 0 j.
 Cours 5 : 2,5 j. → 0 j.

Pour cet exemple : 2,5 jours restants – 2,5 jours de travail = 0 jour

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

Exemple fictif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
Semaine du 13/07 au 19/07/2020	Répit/vacances			Cours 1	Cours 1	Cours 2	Cours 5
Semaine du 20/07 au 26/07/2020	Cours 3	Cours 2 MM	Cours 1 Cours 5	Cours 5	Cours 1	JOB	MM
Semaine du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
Semaine du 03/08 au 09/08/2020	Cours 2	Cours 1 MM	Cours 5	Cours 4 Cours 2	MM	JOB	Cours 5
Semaine du 10/08 au 16/08/2020	Cours 1 MM	Cours 2 Cours 4		Cours 1	Cours 5 MM	JOB	Cours 2
Semaine du 17/08 au 23/08/2020	Cours 1	Révisions C2	Révisions C1	Examen 1	Examen 2	Cours 5	Cours 3
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	Cours 3	Révisions C3	Examen 3	Cours 4	Révisions C4	Examen 4	Cours 5
Semaine du 31/08 au 06/09/2020	Cours 5	Révisions C5	Examen 5				
Semaine du 07/09 au 13/09/2020							



4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

➤ Divers cas particuliers, à gérer avec réalisme !

1. Avoir un **nombre de jours disponibles insuffisant** pour placer dans votre calendrier l'ensemble des jours de travail dont vous avez besoin
 ⇒ **Ampleur du déficit : faible, modéré ou important ?** Déterminant pour votre prise de décision !
2. Entre deux jours d'examen de votre calendrier, avoir un **nombre de jours disponibles égal ou supérieur au nombre de jours nécessaires**
 ✓ **Si ce temps disponible est égal au temps nécessaire** (cf. même cas que le cours 3 de l'exemple)
 ⇒ **Avancement suffisant que pour ne concentrer votre travail qu'en session ?**
 Si non, tâches à prévoir en amont de la session !

Exemple fictif

du 17/08 au 23/08/2020				Examen 1	Examen 2	1	2
Semaine du 24/08 au 30/08/2020	3	4	Examen 3			Examen 4	
Semaine du 31/08 au 06/09/2020			Examen 5				
Semaine							

4. Concrétiser votre programme

Distribution des jours dans le calendrier

➤ Divers cas particuliers, à gérer avec réalisme !

2. Entre deux jours d'examen de votre calendrier, avoir un **nombre de jours disponibles égal ou supérieur au nombre de jours nécessaires**

✓ Si ce temps disponible est supérieur au temps nécessaire

⇒ **Idem** : avancement suffisant que pour ne concentrer votre travail qu'en session ?

⇒ Temps disponible pour les examens précédents quand même suffisant ? Si réduit, priorités à fixer ?

⇒ Temps disponible pour les examens suivants suffisant ?

Si non, le consacrer au(x) prochain(s) examen(s) !

Si oui, utiliser judicieusement ce temps « en trop » : augmenter votre marge de manœuvre ? Étaler un peu votre travail ? Prendre un petit moment de détente ? ...

Exemple fictif

Si l'examen 3 était plus tôt dans la session, l'écart entre les examens 3 et 4 aurait été plus important. Quid alors des 5j disponibles avant l'examen 4 (si 3j estimés) ?

Semaine				Examen 1	Examen 2		Examen 3
du 17/08 au 23/08/2020							
du 24/08 au 30/08/2020	1	2	3	4	5	Examen 4	
du 31/08 au 06/09/2020			Examen 5				
du 07/09 au 13/09/2020							

4. Concrétiser votre programme

Précision de tâches concrètes dans le calendrier

Exemple fictif

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
du 6/07 au 12/07/2020						JOB	
du 13/07 au 19/07/2020	Répît/vacances			Cours 1	Cours 1	Cours 2	Cours 5
du 20/07 au 26/07/2020	Cours 3	Cours 2 MM	Cours 1 Cours 5	Cours 5	Cours 1	JOB	MM
du 27/07 au 02/08/2020	Camp scouts						
du 03/08 au 09/08/2020	Cours 2	Cours 1 MM	Cours 5	Cours 4	MM	JOB	Cours 5
du 10/08 au 16/08/2020	Cours 1 MM	Cours 2 Cours 4		Cours 1	Cours 5 MM	JOB	Cours 2
du 17/08 au 23/08/2020	Cours 1	Révisions C2	Révisions C1	Examen 1	Examen 2	Cours 5	Cours 3
du 24/08 au 30/08/2020	Cours 3	Révisions C3	Examen 3	Cours 4	Révisions C4	Examen 4	Cours 5
du 31/08 au 06/09/2020	Cours 5	Révisions C5	Examen 5				
du 07/09 au 13/09/2020							

Améliorer plans des chapitres 4, 7 et 8

Construire fiche démarche de résolution ex. chapitre 8

Revoir les chapitres 1 à 4 + refaire de nouveaux ex.

Revoir les chapitres 5 à 8

Refaire nvx ex. chapitres 5 à 8

Faire ex. mélangés de tous chapitres + examens

Revoir pts incompris (approf.) + ex. complémentaires

Révisions + pts matière importants + derniers ex.

5

Réguler si nécessaire

Planifier en 5 étapes

5. Assumer vos choix et réguler

Le programme de travail peut être aménagé
au fil de votre période de bloqué et de votre session

- **Si besoin, adaptez/affinez votre programme**
 - ✓ **Appréciation régulière visant à évaluer si tout se passe comme prévu...**
 - ✓ **Menant éventuellement à l'adaptation de votre travail**
 - ⇒ Maintenir les décisions de travail prises en leur allouant moins/plus de temps ?
 - ⇒ Remplacer certaines tâches par d'autres ?
 - ⇒ Décider d'accorder plus de temps à une tâche ou à un cours... pour parvenir à l'objectif prioritaire fixé ?
- **Vérifiez l'avancement de votre travail régulièrement**
 - ✓ **Jour après jour ou après quelques jours**
 - ✓ **De préférence en fin de journée**
 - ⇒ Pour limiter les difficultés d'endormissement en faisant le point consciemment sur les événements de la journée
 - ⇒ En début de journée, peut aussi aider à se mettre en route

⇒ **Un temps de régulation de 10-15 minutes peut suffire !**

Et maintenant ?

AUJOURD'HUI



VOS QUESTIONS

DÈS AUJOURD'HUI



VOTRE AVIS EN LIGNE

DÈS QUE
POSSIBLE



ÉLABORATION
DE VOTRE PLANNING

Bon travail !