Comment optimiser la gestion du temps?

Cessez d'être esclaves du temps et apprenez comment le gérer efficacement afin de vous sentir détendu•e et en contrôle.

Dominic Brazeau
Conseiller pédagogique
Soutien à l'apprentissage
et à la réussite

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN
ET D'INNOVATION EN
PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

Tout devrait être fait le plus simplement possible, mais rien ne devrait être simplifié.

- Albert Einstein

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

1. La P.I.R.E. méthode ©
2. Démonstration
3. Période de questions et d'échanges

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

LA P.I.R.E. MÉTHODE©

PLANIFIER-INVESTIR-RÉCOMPENSER-ÉVALUER

P

PLANIFIER

Planifier son temps à l'université, c'est essentiel pour éviter le stress, respecter les échéances et garder un bon équilibre entre études et vie personnelle. Une bonne organisation permet de mieux gérer la charge de travail et de rester motivé tout au long du semestre.

I

INVESTIR

Investir du temps dans ses études, c'est comme investir de l'argent: le meilleur l'investissement, les meilleurs les gains. Chaque heure compte, c'est pourquoi il est important d'être stratégique et d'investir cette ressource le plus intelligemment possible.

R

RÉCOMPENSER

Se récompenser chaque semaine, c'est essentiel pour rester motivé dans ses études. Prendre un moment pour soi après une semaine de travail soutenu aide à recharger ses batteries et à garder un bon équilibre.

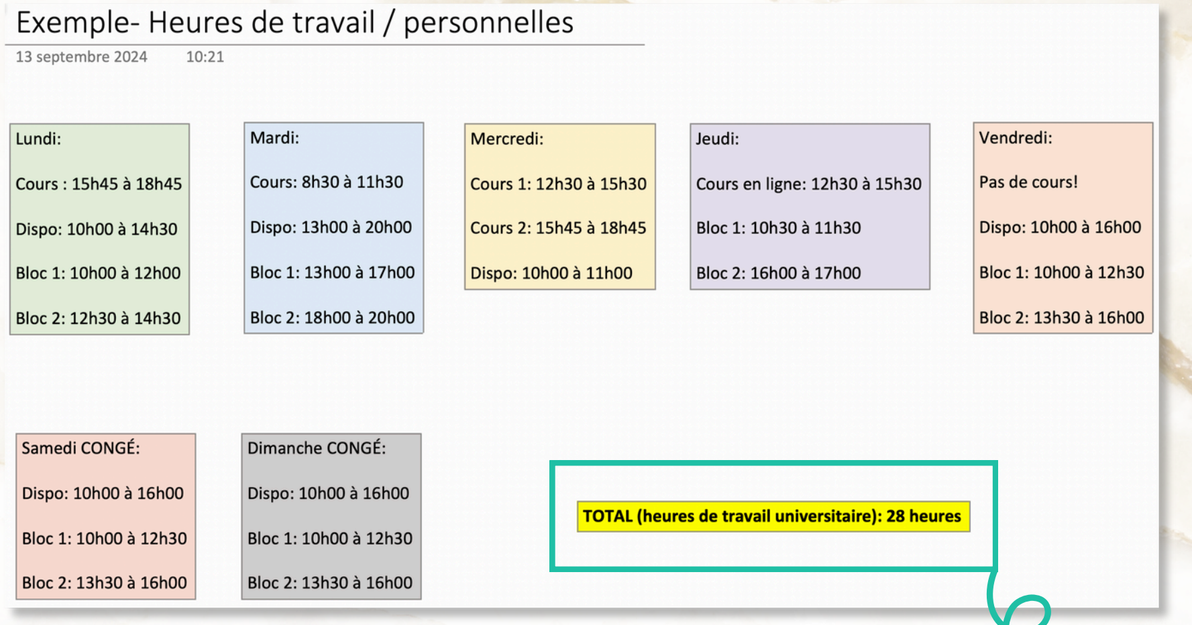
E

ÉVALUER

Évaluer sa planification chaque semaine, c'est prendre un pas de recul pour voir ce qui a bien fonctionné et ce qui peut être amélioré. Cela permet d'ajuster son horaire, de rester réaliste et de progresser plus efficacement dans ses études.

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE



PLANIFIER

On cherche à vider notre cerveau de toute réflexion en lien avec la gestion du temps d'étude.

Cette étape se veut à la fois productive et thérapeutique. On cherche à identifier les endroits qui nous semblent propices pour de l'étude universitaire. Ceci peut varier d'une personne à l'autre, chaque réalité est différente. Il n'y a donc pas de place pour de l'abstrait ici, on inscrit ce qui nous semble réaliste. Par exemple, si le vendredi soir est un temps d'activités sociales, on ne va pas mettre du temps de travail universitaire parce que c'est libre.

Cette donnée est très importante!

INVESTIR

Comme un investissement à la banque, on choisit à quel endroit on désire investir notre temps.

Lorsque nous avons toutes nos données sur papier ainsi que le nombre d'heures total de travail universitaire hebdomadaire, c'est le moment de passer à l'investissement. On détermine alors combien d'heures on veut mettre dans l'une ou l'autre des tâches à faire pour la semaine. Il faut donc s'assurer d'avoir pris le temps de regarder les échéances ainsi que prioriser et morceler les tâches si nécessaire.

On détermine ensuite le temps requis pour chaque tâche qu'on veut accomplir au courant de la semaine. Une fois le tout terminé, on place ces tâches au calendrier, selon la planification faite à l'étape précédente.

Pour maintenir un haut niveau d'attention plus longuement, il est recommandé de varier les travaux. Par exemple, dans un bloc de 3 heures, varier les tâches d'une heure à l'autre. Le cerveau démontre un regain d'énergie lorsque le contenu change.

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

RÉCOMPENSER

Il est extrêmement important de ne pas s'oublier dans le processus, on mérite de se récompenser de temps à autres.

Une récompense n'a pas nécessairement besoin d'être monétaire. Le but de se récompenser est d'avoir une lumière au bout du tunnel, un phare pour nous éclairer dans notre course frénétique de la semaine (parfois, on devient tellement connecté à notre charge de travail qu'on se déconnecte complètement de notre propre bien-être). On se fixe donc au moins une récompense à un temps stratégique, où on ne sent pas pressé et où on peut pleinement l'apprécier. Les récompenses peuvent varier d'une personne à l'autre:

- Un épisode d'une série qu'on a gardé en banque
- Un souper avec des amis
- Une soirée où on fait garder les enfants
- Un temps pour avancer dans un livre vraiment intéressant
- Se coucher plus tôt / se lever plus tard
- Etc.

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

ÉVALUER

Une fois par semaine, on fait le point sur le déroulement de notre planification.

C'est ici qu'on regarde ce qu'on a accompli au courant de la semaine et si notre planification était adéquate. **Il n'y a pas de place pour du jugement, seulement pour de l'acceptation.** Il ne faut pas tomber dans le piège d'être de s'ajouter de la pression.

Cette étape est donc extrêmement importante, car elle nous permet de voir autant nos forces que nos défis. Par-dessus tout, elle nous permet d'identifier les endroits qui nécessitent plus de travail et ainsi nous invite à s'améliorer de semaine en semaine. Une fois qu'on a identifier nos forces, nos pratiques gagnantes ainsi que nos défis et les irritants qui les accompagnent, on recommence la boucle et on retourne à l'étape de la planification.

Ce moment doit être agréable, car c'est ici qu'on observe et qu'on analyse ce qui va influencer notre planification pour la semaine suivante. Choisissez un moment tranquille (idéalement la fin de semaine), mettez de la musique, préparez vous un café ou un thé!

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

LA P.I.R.E. MÉTHODE©

DÉMONSTRATION

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

OUVREZ VOS MICROS!

ÉCHANGES ET DISCUSSIONS

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

MERCI

POUR VOTRE PARTICIPATION !

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec moi si vous voulez aller plus loin dans votre organisation!

Page de réservation

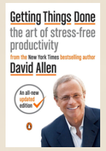
Courriel:
reussir@uqo.ca

En personne:
Local: D-0416
Pavillon Alexandre-Taché

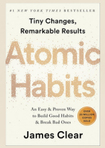
SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

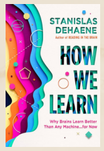
RÉFÉRENCES



Allen, David. Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. A brand-new Edition for 2015. London: Piatkus, 2015.



Clear, James. Atomic Habits: Tiny Changes, Remarkable Results: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones. New York: Avery, an imprint of Penguin Random House, 2018.



Dehaene, Stanislas. How We Learn: Why Brains Learn Better than Any Machine ... for Now. New York: Penguin Books, 2021.

Brown, Peter C. Make It Stick: The Science of Successful Learning. Pilot project. eBook available to selected US libraries only. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2014.