

Comment ÉTUDIER

moodle-sciences.sorbonne-universite.fr

EFFICACEMENT

Des conseils pour développer des stratégies d'apprentissage efficaces, sur le campus et à distance.



Fixez-vous DES OBJECTIFS RÉALISTES

Cela vous aidera à maintenir votre motivation et à vous mettre au travail.

- ★ **Mesurez vos progrès** en tenant compte de vos ressentis (*sentiment de maîtrise...*) et de vos résultats (*tests d'auto-évaluation, commentaires des profs, résultats des contrôles continus...*).
- ★ **Identifiez les axes d'amélioration** à envisager pour adapter votre programme de travail en continu.



Organisez votre temps ET FAITES-VOUS UN PLANNING

Étudier à l'université nécessite **autonomie** et organisation. Il est donc très important de vous fixer un planning réaliste afin de **structurer votre temps**.

- ★ **Choisissez vos plages horaires les plus productives** et prenez en compte vos autres activités (*sommeil, transports, loisirs, job...*).
- ★ **Établissez vos priorités** (*tâches urgentes/moins urgentes ; importantes/moins importantes*).
- ★ **Alternez entre différentes activités** (*rédiger une fiche de cours, s'évaluer avec un quiz, refaire un exercice...*) et/ou différentes matières (*matière préférée/difficile...*) dans une séance de travail personnel.



Profitez DE LA COMMUNAUTÉ UNIVERSITAIRE

Être autonome, ce n'est pas être livré ou livrée à soi-même. Des structures dédiées vous accompagnent et des aménagements peuvent vous être proposés.

- ★ **Sollicitez vos enseignantes et vos enseignants et profitez du tutorat** pour poser vos questions.
- ★ **Organisez des séances avec des camarades** de votre section pour vous entraider sur les points difficiles et vous encourager.



Travaillez régulièrement ET ENTRAÎNEZ-VOUS EN CONDITIONS RÉELLES

Revenir plusieurs fois sur des notions est essentiel pour la confiance en soi, mémoriser et réduire le stress.

- ★ **Prévoyez des séances espacées et régulières** en revenant sur les notions difficiles.
- ★ **Relire ne suffit pas** : refaites les schémas du cours, les exercices et ne regardez la solution qu'après avoir cherché par vous-même !



Identifiez LES EXIGENCES DE CHAQUE UE

Ciblez vos efforts, chaque enseignement a ses spécificités (*équipe enseignante, activités, évaluations...*).

- ★ **Renseignez-vous sur les modalités de contrôle** des connaissances (*fiche ou syllabus de l'UE...*).
- ★ **Utilisez les ressources à votre disposition** pour comprendre ce qu'on attend de vous (*consignes, conseils de l'équipe enseignante, annales, barèmes, programmes...*).



Appropriiez-vous LES CONTENUS

- ★ **Ayez un comportement actif pendant les cours** en prenant des notes et en participant.
- ★ **Concevez vos propres supports** pour organiser les connaissances et favoriser leur mémorisation. Trouvez ceux qui vous conviennent le mieux : fiches, tableaux comparatifs, cartes mentales, schémas...



Prenez soin DE VOUS

Étudier à l'université demande des efforts et de l'énergie !

- ★ **Veillez à votre hygiène de vie** : alimentation équilibrée, exercice physique, sommeil, horaires réguliers...
- ★ **Accordez-vous des pauses** et ressourcez-vous avec des activités agréables entre deux séances de travail pour être plus efficace.