

Organiser son temps

STARTING
BLOQUE!

AU TEMPS POUR MOI!

FICHE
#2



MODE D'EMPLOI:

1. Fais une **liste** de tes cours.
2. Complète le **nombre de pages** et de **crédits** par cours.
3. **Evalue** le nombre d'heures que tu dois consacrer par cours : pour certains cours tu calculeras tes heures en fonction des **notions théoriques** et des **exercices à faire**.
4. **Trouve ton smiley** pour chaque cours : tu aimes, tu n'aimes pas ou la matière t'indiffère.

On a complété un **exemple** pour te montrer, **à toi de jouer!**

Mes cours	Smiley	Pages	Crédits	Heures!!
- Philo	😊!!!	80	7	16
- Droit	😞😞😞	300	5	60
- Math	😞	120	2	80
Totaux		500	8	156 heures

Selon la légende, on étudierait environ **5 pages par heure**. Donc si mon cours de droit fait 300 pages, j'aurai besoin selon mes savants calculs de **60 heures** d'étude. Mon cours de Math par contre ne fait «que» 120 pages MAIS c'est un gros cours avec beaucoup d'exercices donc **je dois consacrer des heures aux exos**.



Vérifie si c'est réaliste : par rapport au nombre d'heures que tu veux consacrer par jour à l'étude. Ensuite reporte-toi au planning et construis-le en fonction de tes heures de travail.

Organiser son temps

AU TEMPS DES 10 COMMANDEMENTS

- 1. Ton rythme tu trouveras :** à toi de savoir si tu es plus en forme le matin, l'après-midi, si tu te concentres mieux le soir. **Chacun a son propre rythme**, à toi de trouver le tien.
- 2. Tes cours tu alterneras :** n'hésite pas à alterner les cours lourds qui te prennent du temps, avec des cours plus faciles à digérer, pour trouver un **équilibre d'étude**.
- 3. Ton planning tu moduleras :** c'est vrai ton planning n'est pas figé, n'hésite pas à le modifier au fur et à mesure pour qu'il te soit **le plus utile possible**.
- 4. A travers des pauses tu te ressourceras :** pense aussi à **te détendre**, va prendre l'air, boire un café, et même pourquoi pas une petite sieste de 20 minutes ?
- 5. La positive attitude tu adopteras :** laisse le stress et le pessimisme de côté, tu dois être **confiant** et **positif** pour entamer au mieux ton blocus.
- 6. Des zones vides dans ton planning tu instaureras :** prévois des « zones tampons », c'est-à-dire des zones où tu ne **planifies rien** et qui te permettront soit d'avoir des heures pour rattraper ton retard, soit de pouvoir prendre un peu de temps libre.
- 7. Ton sommeil tu respecteras :** ton horloge interne guide tes pas, le sommeil est une phase primordiale de ton blocus. Il permet à ton cerveau de trier toutes les infos reçues pendant la journée, alors attention **de ne pas réduire tes heures de dodo !**
- 8. D'abord à toi tu penseras :** en blocus tu as le droit d'être un peu plus égoïste, tu peux demander du calme, décider des heures auxquelles tu fais tes pauses, n'hésite pas à **communiquer ton planning à ta famille** ou tes kokoteurs.
- 9. Ta vie sociale tu conserveras :** voir des gens **ça fait du bien !** Prends l'air, va bavarder avec tes parents, sors voir tes potes, va faire un match de foot, tout ce qui te permettra de t'aérer un peu et de penser à autre chose que la bloque.
- 10. Du courage au fond de toi tu trouveras :** tu verras en blocus, on arrive à avoir bien plus de ressources qu'on ne croit. Même s'il y a des moments difficiles où tu en marres, **garde confiance**, fais une pause, et réattaque avec encore plus de courage.