

# Plan d'apprentissage/travail en ligne

Remplissez. Affichez dans un endroit visible. Revisitez régulièrement 😊



Comment je prends soin de mon santé **physique**



Comment je prends soin de mon santé **mental**



Mes **objectifs**



Mon **horaire**



Mon **espace** de travail et comment je **fixe des limites**



Comment je **minimize les distractions**



Où je trouve **des ressources**, et **personnes** avec qui je peux parler



Mes **tâches**

- Vous pouvez choisir la chronologie à utiliser pour chaque section, par exemple, quotidiennement.
- Il y a d'excellentes ressources en ligne, par exemple: <https://students.carleton.ca/2020/03/top-ten-tips-to-study-online/>
- Icônes de: Freepik, Kiranshastry, Nikita Golubev, Kiranshastry, Catkuro, et Eucalypt de Flaticon
- Créer par Alison Flynn. Les suggestions pour ce petit guide sont les bienvenues!

# Plan d'apprentissage/travail en ligne

Remplissez. Affichez dans un endroit visible. Revisitez régulièrement 😊



Comment je prends soin de mon santé **physique**

- Il est important de prendre soin de notre santé physique
- Faites des pauses, allez vous promener, trouvez un nouvel exercice ou un nouveau sport



Comment je prends soin de mon santé **mental**

- Planifiez les soins personnels dans votre horaire quotidien
- Restez connecté et prenez le temps de célébrer tout ce qui a bien fonctionné pendant cette transition, même si ce n'était pas parfait.
- Regardez les recommandations d'une thérapeute et de l'Université d'Ottawa



Mes **objectifs**

- Le module de Croissance et d'objectifs explique comment définir des objectifs SMART et devenir un apprenant plus compétent
- SMART= Spécifique, Mesurable, Redevable (accountable), p.ex. à une amie, Réaliste, et temps définie (délais spécifiques)



Mon **horaire**

- Planifiez votre horaire: LIEN
- Essayez une nouvelle technique de gestion du temps, comme la technique de Pomodoro
- Vous pouvez utiliser n'importe quelle technologie / outil pour votre emploi du temps, pas seulement cet espace.
- Restez discipliné. Prendre du retard rend plus difficile l'atteinte de vos objectifs



Mon **espace** de travail et comment je **fixe des limites**

- Trouvez un environnement de travail qui fonctionne pour vous (aussi bien que possible). Certains préfèrent le calme, d'autres préfèrent le fort. Il est également normal de se déplacer.



Comment je **minimize les distractions**

- Mes distractions: les médias sociaux, je fais soudain beaucoup de corvées, je lis les nouvelles encore et encore, la nourriture...
- J'adore mes parents... mais ils interrompent
- Lire: «Deep Work»
- Pleine conscience (voir module Croissance et objectifs)



Où je trouve des **ressources**, et **personnes** avec qui je peux parler

- Les ressources pourraient être pour votre santé, votre cours ou d'autres.
- Les gens peuvent inclure des amis, demander de l'aide à votre assistant d'enseignement ou à votre professeur, etc.
- Aidez votre instructeur en participant à des discussions en classe (même un coup de pouce aide!)



Mes **tâches**

- Définissez des tâches plus petites vous aidera à atteindre vos objectifs
- Vérifiez régulièrement vos e-mails et vos pages de cours vous aidera à rester au courant
- Anticipez votre calendrier: préparez-vous aux événements à venir
- Entraînez-vous à rédiger un examen

- Vous pouvez choisir la chronologie à utiliser pour chaque section, par exemple, quotidiennement.
- Il y a d'excellentes ressources en ligne, par exemple: <https://students.carleton.ca/2020/03/top-ten-tips-to-study-online/>
- Icônes de: Freepik, Kiranshastry, Nikita Golubev, Kiranshastry, Catkuro, et Eucalypt de Flaticon
- Créer par Alison Flynn. Les suggestions pour ce petit guide sont les bienvenues!



# Plan d'apprentissage/travail en ligne

Remplissez. Affichez dans un endroit visible. Revisitez régulièrement 😊



Comment je prends soin de mon santé **physique**

- Exemple: courir 2x par semaine
- Entraînement virtuellement (par exemple, GNAC), applications gratuites
- Sortez dans la nature (ou au moins un peu d'air frais)



Comment je prends soin de mon santé **mental**

- Promenez le chien, préparez un nouveau repas
- Me récompenser après une session d'étude
- Faites une pause quand j'en ai besoin, méditez
- Restez social
- Lancer un journal de gratitude



Mes **objectifs**

- Restez concentré pendant les cours synchrones et pendant vos études en fermant d'autres navigateurs et en mettant mon téléphone en mode silencieux



Mon **horaire**

- Planifiez votre horaire: LIEN
- Essayez une nouvelle technique de gestion du temps, comme la technique de Pomodoro
- Vous pouvez utiliser n'importe quelle technologie / outil pour votre emploi du temps, pas seulement cet espace.



Mon **espace** de travail et comment je **fixe des limites**

- Ce module de Croissance et d'objectifs explique comment définir des objectifs SMART et devenir un apprenant plus compétent



Comment je **minimize les distractions**

- Supprimer les applications de médias sociaux de mon téléphone, limiter le temps d'application, utiliser une application (par exemple, "Focus")
- Dites aux membres de la famille quel est mon temps de travail et que j'ai besoin d'un temps ininterrompu
- Utilisez des écouteurs, créez une «playlist de travail»



Où je trouve **des ressources**, et **personnes** avec qui je peux parler

- Resté connecté (vérifier les annonces du prof)
- Je peux toujours parler à ces personnes: \_\_, \_\_, \_\_
- Poser des questions à mon prof



Mes **tâches**

- Promène le chien
- Prépare un nouveau repas
- Me récompenser après une session d'étude
- Faire une pause quand j'en ai besoin
- Appelle un ami pour lui dire bonjour
- Explore la technologie utilisée dans le cours

- Vous pouvez choisir la chronologie à utiliser pour chaque section, par exemple, quotidiennement.
- Il y a d'excellentes ressources en ligne, par exemple: <https://students.carleton.ca/2020/03/top-ten-tips-to-study-online/>
- Icônes de: Freepik, Kiranshastry, Nikita Golubev, Kiranshastry, Catkuro, et Eucalypt de Flaticon
- Créer par Alison Flynn. Les suggestions pour ce petit guide sont les bienvenues!

