

Bonjour et bienvenue à cet épisode de baladodiffusion qui vous est offert par le Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Aujourd'hui, je vous présenterai quelques stratégies afin de favoriser la réussite de vos cours à distance.

Il existe différents de cours à distance. Rapidement, les cours peuvent être offerts en mode synchrone ou asynchrone. Dans un cours synchrone, vous vous connectez à la plateforme du cours en même temps que l'enseignant. Cette formule est celle qui rappelle le plus l'enseignement en classe. Dans certains cas, il est toutefois possible de regarder la séance du cours en différé, ce qui va vous permettre plus de flexibilité qu'en classe. Le mode asynchrone vous permet de faire votre cours au moment qui vous convient.

Pour plus de détails sur les différents types de cours à distance offerts, je vous invite à aller faire un petit tour sur le site web de la Formation à distance de l'Université Laval. Je vous invite également à bien lire le plan de votre cours, ce qui vous permettra de bien connaître son fonctionnement, les modalités d'évaluation et autres informations pertinentes.

Une stratégie gagnante pour bien réussir un cours à distance est de bien gérer son temps. En effet, l'avantage de ce type de cours est d'adapter votre horaire en fonction de vos autres contraintes. Cependant, si vous avez tendance à reporter au lendemain, tentez plutôt de respecter la cadence proposée.

Donc, quelques petites propositions pour améliorer la gestion de votre temps dans la réalisation de vos cours à distance. Première chose, notez les dates des examens et de remises de travaux pour l'ensemble de la session. Je vous suggère également de déterminer des périodes fixes à chaque semaine pour travailler dans vos cours à distance, comme si vous aviez un cours en classe.

De plus, réaliser les évaluations formatives en suivant le rythme recommandé dans les plans de cours. Vous augmenterez vos chances de bien assimiler le contenu de cette façon. Comme pour les autres types de cours, privilégiez plusieurs courtes séances d'étude, entrecoupées de pauses, plutôt que de longs marathons de travail en continu qui sont souvent plus ou moins efficaces.

Pour les personnes qui auraient particulièrement tendance à remettre le travail au lendemain de façon générale, n'oubliez pas que les cours à distance peuvent favoriser cette tendance. Donc, si vous avez la propension à procrastiner, allez faire un tour sur le site web du Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Vous y retrouverez plusieurs ressources pour vous aider sur ce point. Que ce soit pour les cours en classe ou à distance, l'étude de dernière minute cause le même type de problème.

Je vous proposerais également de prendre en compte votre rythme naturel pour organiser votre travail. Certaines personnes sont très efficaces le matin, alors que d'autres le sont davantage en fin de journée. Je vous propose de gérer votre temps en fonction des meilleurs périodes pour les différents types de tâches à faire.

Afin de stimuler votre concentration, limitez votre temps d'écran et alternez avec d'autres activités, particulièrement lors de vos pauses. Outre la gestion de votre temps, votre environnement de travail sera important pour stimuler votre efficacité lors de l'étude à distance. Pour ce faire, déterminez un ou des lieux selon le type de tâches à faire, dans lequel vous pourrez travailler efficacement. Portez une attention particulière à l'ergonomie de votre installation, afin d'optimiser votre productivité tout en préservant votre santé.

De plus, vous pourriez établir des objectifs de travail avec des collègues pour réduire le sentiment d'isolement et vous aider à vous mettre à la tâche. Finalement, n'hésitez pas à discuter des cours avec des collègues. En plus de stimuler votre intérêt, cela peut vous aider à tester vos apprentissages ou à clarifier vos idées pour un travail. À tout le moins, cela stimulera votre motivation.

Comme pour les autres types de cours, le développement de méthodes d'études efficaces favorise la réussite. Sur ce point, consultez la section Apprentissage et réussite du site web du Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Vous y retrouverez une multitude de ressources pour développer vos méthodes de travail.

Outre une bonne gestion du temps et le développement d'un environnement et de méthodes d'études efficaces, la motivation constitue un facteur clé dans la réussite et la persévérance aux études. Il peut être plus difficile pour certains étudiants de maintenir une bonne motivation lors des études à distance, notamment en raison de la discipline personnelle que cela demande ou tout simplement en raison d'un certain isolement.

Si vous éprouvez des difficultés pour vous motiver dans la réalisation de vos cours à distance, tentez dans un premier temps d'identifier les facteurs qui influencent votre motivation afin de vous aider à agir concrètement pour la stimuler. Prenez le temps de considérer les impacts positifs pour vous de vous mettre à la tâche. Que ce soit votre satisfaction personnelle, la baisse du stress, vos apprentissages ou autres. De plus, n'attendez pas de vous sentir motivé, d'être tout à fait prêt, pour débiter le travail. C'est l'action qui stimule la motivation.

Finalement, récompensez-vous pour le travail accompli et accordez-vous des pauses afin de garder un équilibre entre les études et les autres sphères de votre vie.

Pour terminer cette balado, n'oubliez pas que vos études sont à distance, mais que vous n'êtes pas laissés à vous-même. N'hésitez pas à demander de l'aide, que ce soit à vos enseignants, aux assistants du cours ou tout simplement en écrivant sur le forum. Les échanges avec vos collègues ou les responsables du cours vous permettront de trouver des solutions à vos difficultés.

Lors de cet épisode, j'ai fait référence à quelques reprises au site web du Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Donc, pour aller plus loin vers le sujet, naviguez sur le [aide.ulaval.ca](http://aide.ulaval.ca). Vous y retrouverez une multitude de ressources, balados, textes,

vidéos, formations interactives qui vous permettrons de développer vos habiletés pour favoriser votre réussite à l'Université Laval. Bonne session et bonne étude.