

Bonjour et bienvenue à cet épisode de baladodiffusion qui vous est présenté par le Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Aujourd'hui, le thème portera sur la gestion du temps. Nous vous proposons une série de neuf règles à garder en tête pour optimiser votre planification.

Règle 1: Calculez un minimum d'une heure de travail personnel pour chaque heure de cours. Idéalement, vous pouvez même prévoir deux heures de travail personnel pour chaque heure de cours. Ce qui signifie que pour un cours de trois crédits, qui dure généralement trois heures, vous pourrez planifier entre trois et six heures de périodes d'étude par semaine pour ce cours.

Règle 2: Privilégiez les courtes séances d'étude plutôt que les marathons. De prévoir plusieurs périodes courtes, par exemple trois périodes de deux heures, va être plus rentable au niveau de l'apprentissage que de prévoir six heures en ligne. Cela va vous permettre d'avoir une meilleure concentration et diminuer les risques de procrastination.

Règle 3: Prendre des pauses régulières. On recommande de prendre une pause entre cinq à dix minutes à chaque heure pour garder un niveau d'efficacité supérieur. La concentration optimale a une durée moyenne de 20 à 40 minutes. Qu'est-ce qu'on fait pendant sa pause? Absolument rien qui demande un travail intellectuel. Donc, levez-vous, prenez un verre d'eau, allez faire un petit tour à l'extérieur, pour vraiment reposer votre cerveau, et revenez à votre période d'étude.

Règle 4: Si possible, ne pas excéder 10 heures de travail scolaire par jour, incluant les cours. Au-delà d'un certain seuil, les efforts nous fatiguent davantage qu'ils ne rapportent.

Règle 5: De préférence, ne pas passer plus de cinq heures sur une même tâche, dans la même matière, dans la même journée. On est souvent plus efficace si on alterne les tâches, selon le niveau de difficulté et votre niveau d'intérêt.

Règle 6: Ne pas surcharger la période entre deux cours ou précédant le coucher. Donc, réservez au moins 30 minutes de repos, durant les périodes de 60 minutes et moins, entre deux cours, et assurez-vous d'arrêter votre étude une à deux heures avant de vous coucher.

Règle 7: Se garder une période de 24 heures consécutives, dans la même semaine, sans activité scolaire. C'est important de répartir son énergie durant toute la session et de se garder du temps pour soi à chaque semaine, pour éviter l'épuisement.

Règle 8: Planifier son horaire pour de courtes périodes et fréquemment. Donc, le dimanche soir, on peut vérifier pour toute la semaine ce qui est à l'horaire. Chaque

soir, vérifier l'horaire du lendemain et ce qu'il est nécessaire de reporter, qu'on n'a pas réussi à faire dans la journée. Et le matin, vérifier son agenda pour s'assurer d'apporter tout ce dont on a besoin pour sa journée.

Règle 9: Si vous êtes aux études à temps plein, si possible, limitez de 10 à 15 heures par semaine le temps consacré à un travail rémunéré.

Nous espérons que ces quelques conseils vous aideront à optimiser la gestion de votre temps. Pour aller plus loin sur le sujet, direction le site web du Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval au aide.ulaval.ca. Vous y retrouverez des textes et des formations interactives sur la gestion du temps, la procrastination, ainsi que d'autres ressources pour vous aider dans la réalisation de vos études à l'Université Laval. Bonne fin de journée et bonne étude.