

Performance Partners
The people you want. For the results you want.

Dorothy Oger
Formatrice et Coach

Devenez des étudiants astucieux!

AIESEC ICHEC
AIESEC

Dorothy Oger

PNL,
EFT,
Constellations
systémique, ...

SAINT LOUIS FACULTY PARTNERS
LCL UNIVERSITE catholique de Louvain
JCI

Performance Partners
The people you want. For the results you want.

Objectif et programme

Dix astuces ingénieuses de gestion du temps pour réussir vos examens, profiter de la vie et contribuer à l'AIESEC.

Performance Partners
The people you want. For the results you want.

Modélisation d'étudiants ingénieurs

Andrea Vallone

Study Smarter, Not Harder
The People You Want. For the Results You Want.

Alex Freeman

Jenner Fox

Performance Partners
The people you want. For the results you want.

Les stratégies ingénieuses

1. Abordez les cours avec le bon état d'esprit
2. **Développez des habitudes d'études ingénieuses**
3. Donnez le meilleur de vous lors des travaux et des examens

Performance Partners
The people you want. For the results you want.

AYEZ LE BON ETAT D'ESPRIT



Performance
Partners

The people you want. For the results you want.

7

MAITRISEZ VOTRE PLANIFICATION

Une tâche a 75% plus de chance
d'être accomplie si elle a été
planifiée

Sally McGhee

Performance
Partners

The people you want. For the results you want.

8

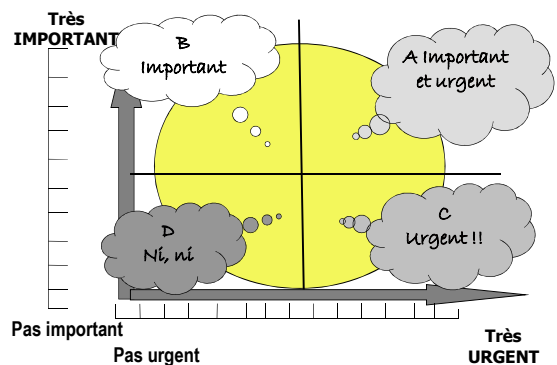
1ère astuce: Planifiez ce qui est important en premier lieu



Performance
Partners

The people you want. For the results you want.

9



Concentrez-vous sur l'essentiel

- Ce que le professeur a indiqué comme important de manière implicite ou explicite;
- Ce que vous ne connaissez pas;
- Les tests et les travaux précédents;
- En fonction du type d'examen ou de travail demandé;
- En fonction de votre objectif pour ce cours.

Performance
Partners

The people you want. For the results you want.

11

2ème astuce: Il y a tous les jours quelque chose à faire



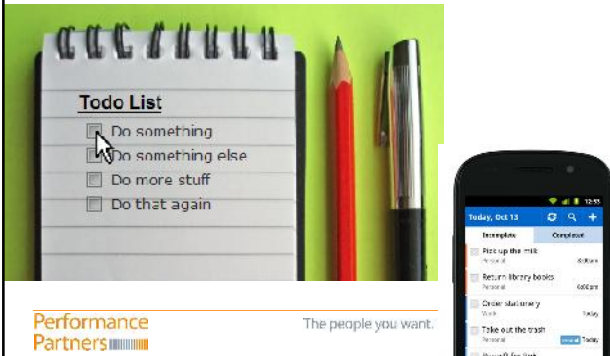
*Engagez-vous aussi à remettre
tous les travaux dans les délais!*

Performance
Partners

The people you want. For the results you want.

12

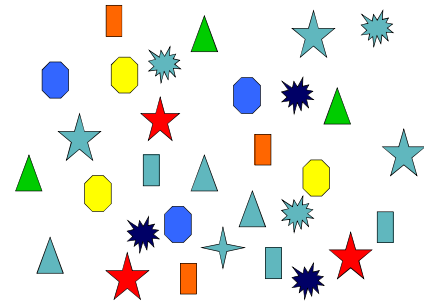
3ème astuce: maintenez une liste de tâches



Performance Partners

The people you want.

Trouvez l'intrus

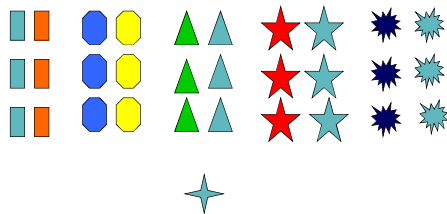


Performance Partners

The people you want. For the results you want.

14

4ème astuce: regroupez et organisez



Performance Partners

The people you want. For the results you want.

15

5ème astuce: découpez un travail volumineux en petites unités de temps et de travail

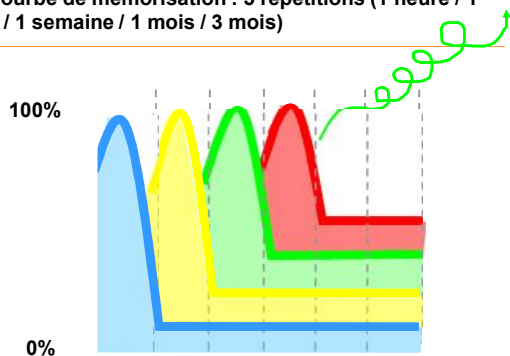


Performance Partners

The people you want. For the results you want.

16

La courbe de mémorisation : 5 répétitions (1 heure / 1 jour / 1 semaine / 1 mois / 3 mois)



Performance Partners

The people you want. For the results you want.

17

6ème astuce: répartissez le travail et les études tout au long de l'année



Performance Partners

The people you want. For the results you want.

18

7^{ème} astuce: travaillez en rafales

- Les étudiants ingénieurs ne travaillent pas constamment.
- Ils maximisent leurs efforts en travaillant de manière concentrée en sessions avec des heures de début et de fin

Pratiquez le pomodoro

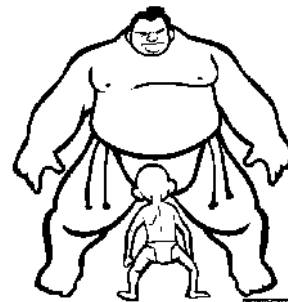
1. Définissez une matière à étudier
2. Enclenchez la minuterie (25 mins)
3. Etudiez, sans interruption, jusqu'au déclenchement de la sonnerie.
4. Prenez une courte pause (5 mins)
5. Tous les 4 pomodores, prenez une pause plus longue (15 mins).



Déconnectez-vous



8^{ème} astuce: pratiquez une activité physique



9^{ème} astuce: dormez suffisamment



Plus les informations apparaissant dans le champs visuel sont nombreuses, plus [la] capacité d'attention [du cerveau] par source d'information diminue.

Dr. Patrick M. Georges, neurochirurgien, professeur en management.

10^{ème} astuce: optimisez votre lieu d'études



Performance
Partners

The people you want. For the results you want.

Notre mémoire est visuelle!

Imagination is more important than knowledge.

Albert Einstein

Performance
Partners

The people you want. For the results you want.

Faites appel à un coach ;-)

Métaphore : le sauvetage de Valentina, la baleine à bosse, <http://www.youtube.com/watch?v=tcXU7G6zhiU>



doger@performance-partners.eu
Skype (dorothy.oger); facebook; LinkedIn

Performance
Partners

The people you want. For the results you want.

Bibliographie et références

1. Tim Hallbom, International NLP Trainer, <http://www.nlpca.com>, www.everydaygeniusinstitute.com.
2. Dr. Patrick Georges, Gagnez en efficacité.
3. Stephen Covey, La priorité aux priorités.
4. Timothy Ferriss, La semaine de 4 heures.
5. Michel de Kemmeter, La Valeur du Temps.

Performance
Partners

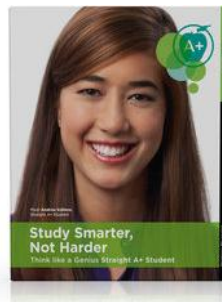
The people you want. For the results you want.

28

Liste des stratégies

Study Smarter, Not Harder,
Think like a Genius Straight A+ Student,

Tim Hallbom,
Everyday Genius Institute



Performance
Partners

The people you want. For the results you want.

29

1. Abordez les cours

1. Définissez des objectifs clairs
2. Ayez une question directrice puissante
3. Honorez 4 engagements personnels
 1. Faites tous vos devoirs
 2. Restez à niveau
 3. Pas de gavage
 4. Du sommeil et de l'exercice physique en suffisance
4. Créez de bonnes relations avec les professeurs

Performance
Partners

The people you want. For the results you want.

30

2. Développez des habitudes d'études ingénieuses

1. Connaissez le style de votre professeur
2. Maîtrisez votre planification
3. Optimisez votre environnement d'études, sélectionnez vos partenaires de bloc
4. Travaillez par rafales

3. Donnez le meilleur de vous lors des travaux et des examens

1. Adoptez des stratégies de lecture efficaces
2. Adoptez des stratégies de mémorisation efficaces
3. Ayez une stratégie pour étudier pour un examen
4. Ayez une stratégie pour passer un test
5. Ayez une stratégies pour la rédaction de mémoires et thèses