

Apprendre à distance

Motivé, motivée



C'est le moment de s'organiser !

Nouvelle journée, nouvelles activités à réaliser...

SE PRÉPARER ...

- Ranger son bureau... et y installer son matériel: feuilles, crayons, verre d'eau...
- Ecrire chacune des activités de la journée sur un bande de papier, un post-it... Une seule par papier!
Préciser: Matière, Type de travail (cours, exercice, QCM, audio, dissert ...), l'endroit où se rendre (Pronote, Blog, Padlet...) et ce que l'on va en apprendre
- Les placer en colonne à un endroit visible.

A quoi ça sert ? A y voir plus clair! A voir le nombre d'activités diminuer, à s'alléger des activités réalisées!
C'est le moment de s'y mettre, alors...?

TROUVER SON RYTHME

- Travailler par tranches de 25 minutes alternant avec de courtes pauses.
- Rallumer le téléphone ou rouvrir un fil de conversation une fois l'activité terminée... et le post-it jeté
- Choisir l'activité en fonction de l'énergie dont on dispose dans la journée

Efficace le matin pour les leçons, les exercices, les matières où l'effort est plus grand et l'après-midi pour les révisions, les fiches de cours, les travaux plus créatifs OU INVERSEMENT

A quoi ça sert ? A être plus concentré, plus efficace, moins fatigué et content de soi!

A chacun de trouver son rythme!

TERMINER SA SESSION DE TRAVAIL

- Ranger le bureau, le matériel et se rappeler, dire à voix haute, ce que l'on a révisé, compris, retenu, appris
- L'écrire sur une fiche du jour, un carnet, un post-it à mettre au mur et noter aussi ce qu'on a aimé ou pas, le temps passé sur chaque activité, les moments d'efficacité et de difficulté
- Prendre le temps de regarder les fiches, les pages, les post-it des jours précédents et s'offrir un dab de la victoire, un cri, une minute de folie, un saut sur son lit

A quoi ça sert? A mémoriser, à comprendre dans quelles conditions on apprend le mieux, à réaliser le travail accompli et ce qu'on a appris: s'en féliciter, c'est agréable et motivant.

C'est le moment de se faire plaisir...



Maintenant,
j'ai besoin ...

De me mobiliser

Je suis démotivé(e) ...
... j'ai envie de tout sauf de bosser !



Fierté

Se rappeler un moment de fierté, où on a réussi quelque chose qui nous semblait difficile, où l'effort a fait place au succès.

We can do it, YOU can do it.

De m'apaiser

Je suis perdu(e). Y'a trop d'tout, ça m'angoisse...

Et moi, et moi, et moi

Nommer les émotions ressenties, les écrire sur des post-it. Faire un selfie par émotion.
Après avoir travaillé, nommer son émotion, faire un dernier selfie.
Envoyer ses selfies "Avant - Après"

De me réveiller

Je suis fatigué(e) ...
... je veux retourner me coucher ...

Rythme & School

Taper deux fois sur ses cuisses, une fois dans ses mains.
Recommencer et recommencer encore.
Garder le rythme.
Sur le clap dans ses mains, dire les matières à travailler de la journée.

Plus difficile : dire sa consigne sur ce rythme célèbre !

De couper

A l'aide ! Je surchauffe !



Craquage

Choisir une musique que l'on connaît par coeur et que l'on aime.
Se lever, mettre du volume,
secouer sa main droite 10 fois puis sa main gauche 10 fois
puis son pied droit - 10 fois - puis son pied gauche - 10 fois -
puis laisser aller son corps, pleine vie !