

## Apprendre en période de confinement

### 1. Préparer son espace de travail

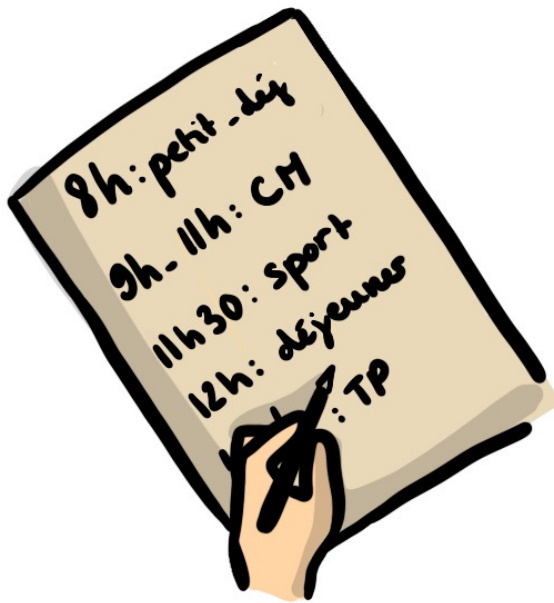


- ✓ Disposer d'un espace dégagé, calme et avec le matériel nécessaire, un espace dans lequel on se sent bien pour travailler



- ✗ Travailler dans son lit ou dans un espace trop réduit ou trop bruyant

### 2. Rester dans le rythme

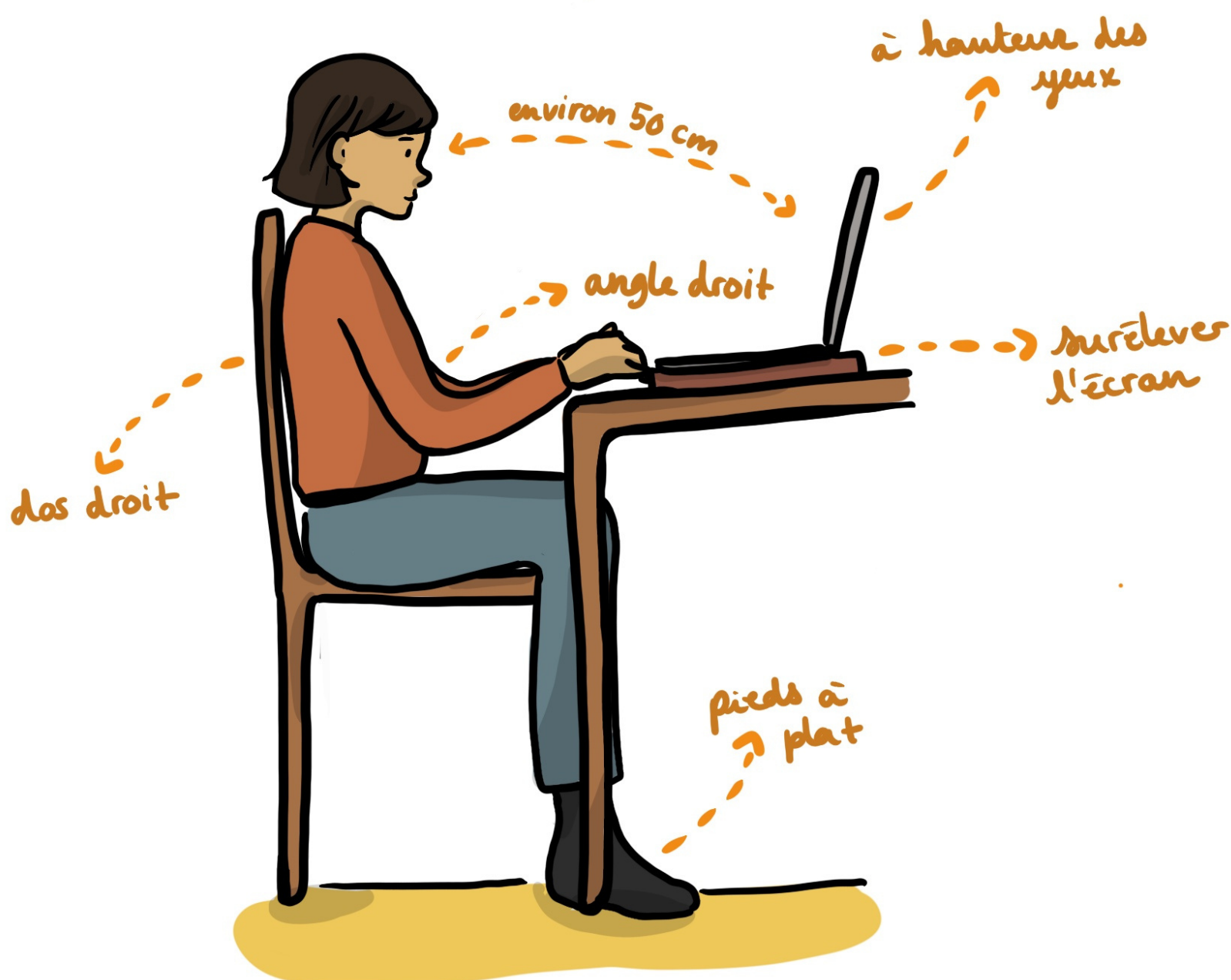


- ✓ Ne pas hésiter à planifier sa journée de travail, avec des temps consacrés aux enseignements et au travail, mais également des temps de pause et de sport, et suivre le rythme de son emploi du temps



- ✗ Vivre avec un rythme décalé, oublier le réveil ou découvrir ses cours le matin même

### 3. Travailler sa posture de travail



- ✓ S'asseoir correctement pour préserver son dos, faire des pauses afin de se reposer les yeux, s'installer face à la fenêtre pour profiter de la luminosité
- ✗ Travailler allongé ou dans des postures fatigantes

# Apprendre en période de confinement

## 4. Rester stylé pour se mettre en condition de travail

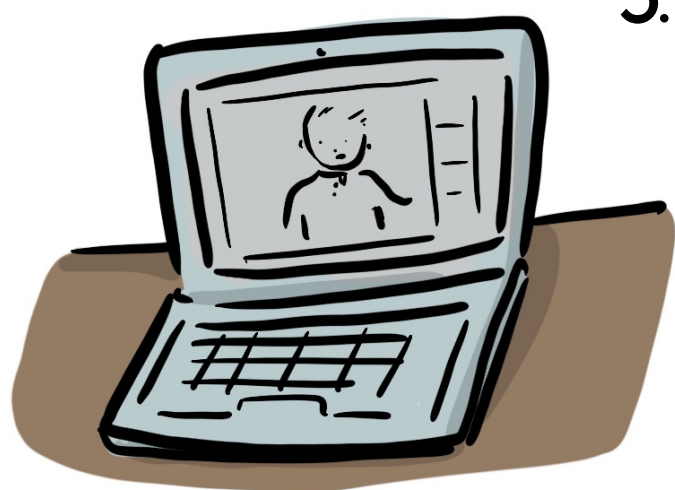


Se préparer comme si on allait en cours sur place. Donc on oublie le pyjama pour le cours de 8h ...



Passer sa semaine en pyjama

## 5. Limiter les distractions



Un seul écran à la fois pour rester concentré sur la tâche en cours



Eviter de terminer sa série Netflix ou de gérer ses multiples réseaux sociaux durant un cours

## 6. S'efforcer d'être actif



Préparer les TD, participer aux échanges mis en place durant les séances d'enseignement

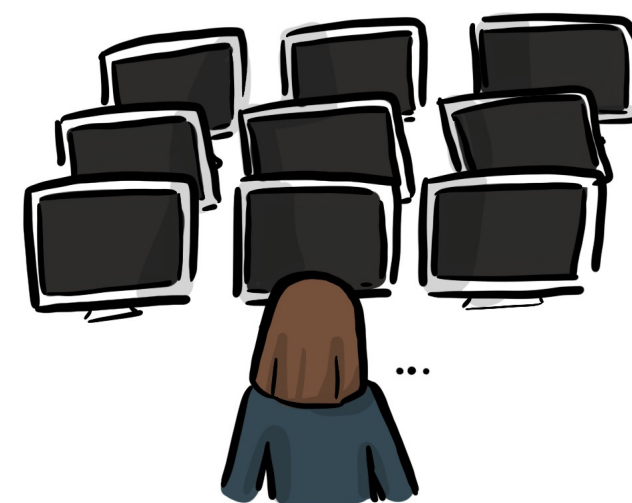


Laisser votre enseignant parler tout seul, glisser dans une attitude passive comme face à un film peu passionnant.

## 7. Activer sa caméra en visioconférence



Interagir avec les autres, reproduire les conditions d'un enseignement en présentiel



Laisser votre enseignant parler tout seul, à un écran noir, pendant 2h (imaginez-vous venir en amphi avec un panneau noir devant le visage)

# Apprendre en période de confinement



## 8. Rester motivé !



Ne pas hésiter à interagir avec d'autres étudiants, à travailler en groupe ou à faire des points réguliers sur les éléments vus en cours



S'isoler

## 9. Solliciter vos enseignants



Ne pas hésiter à poser vos questions à vos enseignants, même en dehors des temps de cours. Leur bureau (virtuel) est toujours ouvert !



Décrocher des cours car une notion n'a pas été comprise

## 10. Ne pas perdre de vue l'objectif : devenir plus compétent !



Travailler pour apprendre des choses, pour devenir plus compétent (ce sentiment est positif et motivant !)



Ne penser qu'à la note, et utiliser des méthodes inavouables pour valider son UE ...