

COMMENT ORGANISER SON TRAVAIL PERSONNEL



Soyez organisé·e

Faites un planning comprenant :

- les cours à suivre en ligne,
 - les activités à réaliser avec leurs consignes et leur échéance,
 - les plages horaires de travail mais aussi de pause (pour manger, pour se reposer, lire, écouter de la musique, faire des exercices physiques, mais aussi pour se déconnecter avec le numérique).
- Cours de yoga avec Odile Lutz-Bonnod : <https://tinyurl.com/rdck6lr>
 - Crosstraining 3 : <https://tinyurl.com/wgcfbdr>



Restez informé·e

Lisez régulièrement et attentivement :

- les mails sur votre adresse mail étudiante,
- les messages dans les forums de vos espaces de cours sur la plateforme pédagogique,
- les messages de vos camarades via d'autres canaux de communication (réseaux sociaux par exemple).



Aménagez un espace dédié au travail

- Installez-vous dans un endroit calme et dans de bonnes conditions (pièce bien éclairée, une table, une chaise ergonomique, une bonne connexion internet...).
- Travaillez dans la mesure du possible dans un endroit différencié du reste du domicile, afin d'éviter les distracteurs (téléphone, télévision, page web autres...).



Entraidez-vous

A distance, il est important d'interagir avec les autres personnes de votre formation et de ne pas vous isoler :

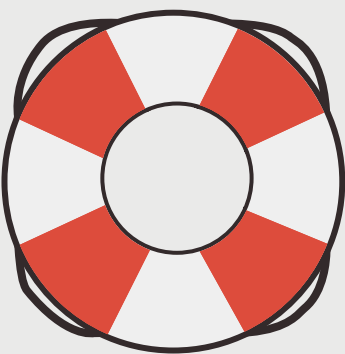
- Posez des questions sur les forums, chat, classes virtuelles ou par mail, ne restez pas seul·e avec vos interrogations.
- Partagez vos documents, vos informations...
- Echangez, discutez de tout avec vos camarades. N'hésitez pas à utiliser des réseaux sociaux, à former des groupes de promo pour garder le lien avec votre classe.



Positivez !

Restez motivé·e, vous allez y arriver.

- Le contexte est difficile pour tout le monde, vous n'êtes pas seul·e. dans ce cas.
- C'est normal aussi de douter. Acceptez vos doutes et laissez-les passer.



Demandez de l'aide

Contactez vos enseignant·e·s et n'hésitez pas à vous rapprocher des services en ligne :

- Assistance informatique si besoin : <https://17017.univ-ubs.fr/>
- Bibliothèques Universitaires : pour accéder aux ressources documentaires en ligne 24h/24h à la bibliothèque numérique UBS et reprendre les liens de la BU de la note sur la continuité pédagogique (en pièce jointe) : <https://www.univ-ubs.fr/fr/l-universite-en-pratique/bibliotheque/bibliotheque-numerique.html>