

GUIDE DE SURVIE EN FIN DE SESSION

La fin de session est souvent synonyme de stress et de défis. Pour vous aider à naviguer cette période cruciale, ce guide a été conçu pour évaluer votre préparation et vous offrir des stratégies d'organisation. Grâce au quiz introductif, identifiez vos points forts et les domaines à améliorer. Puis, découvrez nos conseils pour optimiser votre temps. Rappelez-vous : une bonne planification est la clé du succès. Bonne lecture et bonne fin de session !

QUIZ INTRODUCTIF

Q1	As-tu indiqué dans ton agenda les dates des évaluations de tous tes cours (indiquées dans tes plans de cours)?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Q2	En plus de ton agenda, as-tu un outil (électronique ou papier) sous forme de « liste de choses à faire » (to do list) qui te permet d'établir les priorités entre tes tâches scolaires ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Q3	Lorsque tu dois rendre un travail, le termines-tu généralement plus de 2 jours avant sa date de remise?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Q4	De manière générale, arrives-tu à faire tes lectures et réviser en prévision d'un examen en plusieurs séances de travail (bref, autrement que la veille du cours!)?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non

Si tu as répondu NON à certaines questions, voici des trucs et astuces :

- **Diviser le travail en étapes (tâches)** – découper une grosse tâche en plusieurs petites est stimulant! Quatre périodes de 2h, c'est vraiment moins décourageant que de consacrer une journée entière à un travail. Le Planificateur peut t'aider à te structurer.
- **Estimer le temps** requis pour chaque étape (tâche) et l'écrire dans son agenda et sa grille de planification (vue d'ensemble)
- **Effectuer le travail planifié au moment prévu** 😊 (il faut résister à la procrastination en éliminant les sources de distraction – je me mets tout de suite au travail sans me demander si ça me tente)
- **Aller chercher de l'aide** pour les contenus que j'ai moins bien compris (enseignant.es, collègues, etc.).

TE RECONNAIS-TU DANS LES ÉNONCÉS SUIVANTS?

Je ne sais pas quand sont les évaluations de fin de session pour chacun de mes cours	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
J'ai l'impression de ne pas bien performer lors de mes examens à cause de mon stress	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Je ne sais pas par où commencer quand je pense à la préparation de mes travaux de fin de session	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Je ne sais pas combien de temps je devrais passer à étudier mon examen final	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Je travaille mieux sous pression, c'est pourquoi j'attends la veille de la remise d'un travail pour m'y mettre	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Les nombreuses échéances de la fin de session me causent du stress.	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non

**Si tu as répondu OUI à plusieurs questions,
fais baisser la pression par la planification. Tu as besoin d'un plan!**

LA FIN DE SESSION, JE LA PLANIFIE...



GUIDE DE SURVIE EN FIN DE SESSION

COMMENT PLANIFIER ?

J'identifie les dates importantes :

- a) Si ce n'est pas déjà fait, j'identifie les dates de remises de tous mes travaux et de mes examens, pour tous mes cours, dans mon agenda.
 - Où retrouver ces informations? Plans de cours !
 - En cas de doute? Demandez à votre prof!
- b) Pour les examens prévus dans la « période d'examens » : la période d'examens a lieu après la semaine 15. L'horaire officiel sera disponible vers la semaine 13 sur Omnivox.

ATTENTION – L'HORAIRE DES EXAMENS NE SUIT PAS L'HORAIRE HABITUEL !

QUAND PLANIFIER ?

Sans tarder! Je planifie ma fin de ma session en incorporant à mon agenda :

- Des blocs de travail pour les tâches à compléter pour mes travaux de fin de session
- Des blocs d'étude pour mes examens de fin de session.

IL FAUT TROUVER DU TEMPS DE QUALITÉ À L'AGENDA.

Je **PRIORISE** en tenant compte :

- De la durée de chaque tâche
- Des échéances
- Des contraintes liées aux tâches (travail d'équipe, nécessité d'aller à la bibliothèque, etc.).



GUIDE DE SURVIE EN FIN DE SESSION

PLAN DE MATCH DE FIN DE SESSION

Cours	Moyenne actuelle	Évaluations à venir et pondération (%)	Est-ce que ça va dans ce cours? (oui ou non)	Si ça ne va pas...pourquoi?	Qui peut m'aider? (enseignant.e, ami.e, ressource du Collège, etc.) Quand? (le planifier)	Fait ✓
1-		a) b)			Qui : Quand :	
2-		a) b)			Qui : Quand :	
3-		a) b)			Qui : Quand :	
4-		a) b)			Qui : Quand :	
5-		a) b)			Qui : Quand :	
6-		a) b)			Qui : Quand :	
7-		a) b)			Qui : Quand :	
8-		a) b)			Qui : Quand :	

