

FAIRE LE BILAN

= Réguler ton apprentissage

Pour avancer efficacement, tu devras,
tout au long de ton cursus (mais aussi de ta vie),
**prendre le temps de faire une pause et d'évaluer tes progrès,
tes difficultés et tes succès
avant d'adapter tes stratégies.**

J'adapte mon action en fonction de :

- La **tâche** à réaliser
- **MOI** et ma situation
- Ma **stratégie**

ADAPTATION



- Je compare le **résultat attendu** / **obtenu**
- J'identifie **mes difficultés** et leur origine
- Je juge la **qualité** du processus
- J'analyse **mon fonctionnement**

ANALYSE



Je **réalise** l'activité

ACTION



PAUSE



- Je **m'arrête** pour réfléchir à :
- mon fonctionnement
 - ce que j'ai réalisé
 - la situation



L' AUTOREGULATION

est le plus grand challenge de ton cursus universitaire.

C'est une **compétence** que tu dois développer
en vue de ta réussite.

A l'U.L.B., tu deviens **acteur·rice de ton
apprentissage**, tu prends des décisions
assumées.

COMMENT S'EST PASSEE TA SESSION DE JANVIER ?

Quelles sont les **CAUSES** de
tes difficultés ?

- Préparation avant le blocus ?
- Gestion du temps pendant le blocus / en session ?
- Support d'étude ?
- Stratégie d'étude (mémorisation, concentration...) ?
- Stratégie lors de l'examen ?
Compréhension des questions ?
- Mécompréhension des exigences des professeur·e·s ?
- Stress ? Motivation ?

→ Cliquez [ici](#) pour accéder à des questionnaires d'auto-évaluation

Questionnaire d'autoévaluation de la préparation et de la gestion des examens
Répondez le plus honnêtement possible aux 24 items suivants. Répondez par oui si la proposition s'applique le plus souvent à vous. [Négligez la colonne « code ».]

		Oui	Non	Code
1	Pour me préparer à un examen oral, je me suis entraîné à répondre à haute voix à des questions que j'aurais pu me poser.			OP
2	Je vais à l'examen sans l'avoir préparé.			NP
3	Lorsque je reçois la feuille de questions, je suis déjà quelque peu inquiet.			NO

Questionnaire d'autoévaluation de l'étude et de la mémorisation
Répondez le plus honnêtement possible aux 24 items suivants. Répondez par oui si la proposition s'applique le plus souvent à vous.

Dans cette première étape, ne tenez pas compte de la colonne « code ».

	Oui	Non	Code
--	-----	-----	------

Questionnaire d'autoévaluation de l'organisation de l'étude et de la gestion du temps
Répondez le plus honnêtement possible aux 24 items suivants. Répondez par oui si la proposition s'applique le plus souvent à vous.

Dans cette première étape, ne tenez pas compte de la colonne « code ».

	Oui	Non	Code
1	Concernant mon emploi du temps, je suis conscient de mes priorités et je fais avancer progressivement les tâches qui y correspondent.		OP
2	Après les cours, je relis en vitesse tous les cours de la journée.		NO
3	J'éprouve des difficultés à évaluer le temps qu'une tâche va me demander. Je dois toujours modifier mes plannings. Finalement, je m'y perds un peu.		NS
4	Je planifie mon travail à l'aide de plannings pour ne pas risquer d'avoir trop peu de temps pour l'un ou l'autre examen.		OP
5	Je suis plus strict dans la réalisation de mes plannings quand on approche d'une période de préparation aux examens.		OE
6	Je sors beaucoup. J'éprouve des difficultés à refuser une proposition.		NE
7	J'établis un plan de travail journalier ou hebdomadaire où chacune des tâches a sa place et sa durée indiquée.		OP
8	Je sais à quel moment de la journée le rendement de mon travail est optimal.		OS
9	Je réalise des plannings pour être plus lucide sur mon état d'avancement. Ainsi, d'une certaine façon, je gagne du temps.		OE
10	Je fais régulièrement un inventaire des tâches à réaliser pour chacune des matières à étudier.		OP
11	Mes activités extra-scolaires (sports, loisirs ...) occupent nettement plus de place dans mon emploi du temps que mes activités d'étude à domicile.		NE
12	J'utilise un calendrier annuel afin de ne rien oublier (échéances de travaux, tests, congés, périodes de préparation aux examens, sessions d'examens, dates personnelles ...).		OP
13	Il m'arrive de concentrer mes efforts sur quelques matières, en négligeant d'autres. En agissant de la sorte, je me culpabilise et j'ai le sentiment de ne jamais être en ordre.		NO
14	Je n'arrive pas à me mettre au travail en rentrant, je passe d'une chose à l'autre sans vraiment étudier avec efficacité.		NO

	Oui	Non	Code
1	Je prends le temps de repérer la structure des titres, les introductions, les conclusions.		OA
2	Je compare mes notes ou du moins les notes de mes amis.		NA
3	Je cherche des exemples vus aux cours ou par moi-même.		NT
4	Je réviserai la matière avant de me rendre à l'examen.		OT
5	Je relis plusieurs fois de redire, de relire mon support de cours à l'examen.		OM
6	Je réviserai certains concepts techniques.		OM
7	Je réviserai car je n'ai pas le temps.		NT
8	Je réviserai les résumés d'autres matières qui me conviennent.		OE
9	Je réviserai la matière jusqu'à ce que je sois sûr de la maîtriser.		NM
10	Je réviserai les définitions, plans, schémas,		OT
11	Je réviserai le cœur (au mot à mot).		NM
12	Je réviserai les solutions des exercices.		OE
13	Je réviserai les problèmes à refaire ceux vus aux cours.		OE
14	Je réviserai la thèse, je veille à ce que les cours (plutôt que mes notes) soient bien écrits.		NT
15	Je réviserai les notions du cours à l'examen.		OE

COMPRENDS TON ECHEC

Profite de la visite des
copies

Cette discussion avec le·a
titulaire de cours te permettra
de mieux cerner ses exigences
et de t'adapter pour la session
suivante.

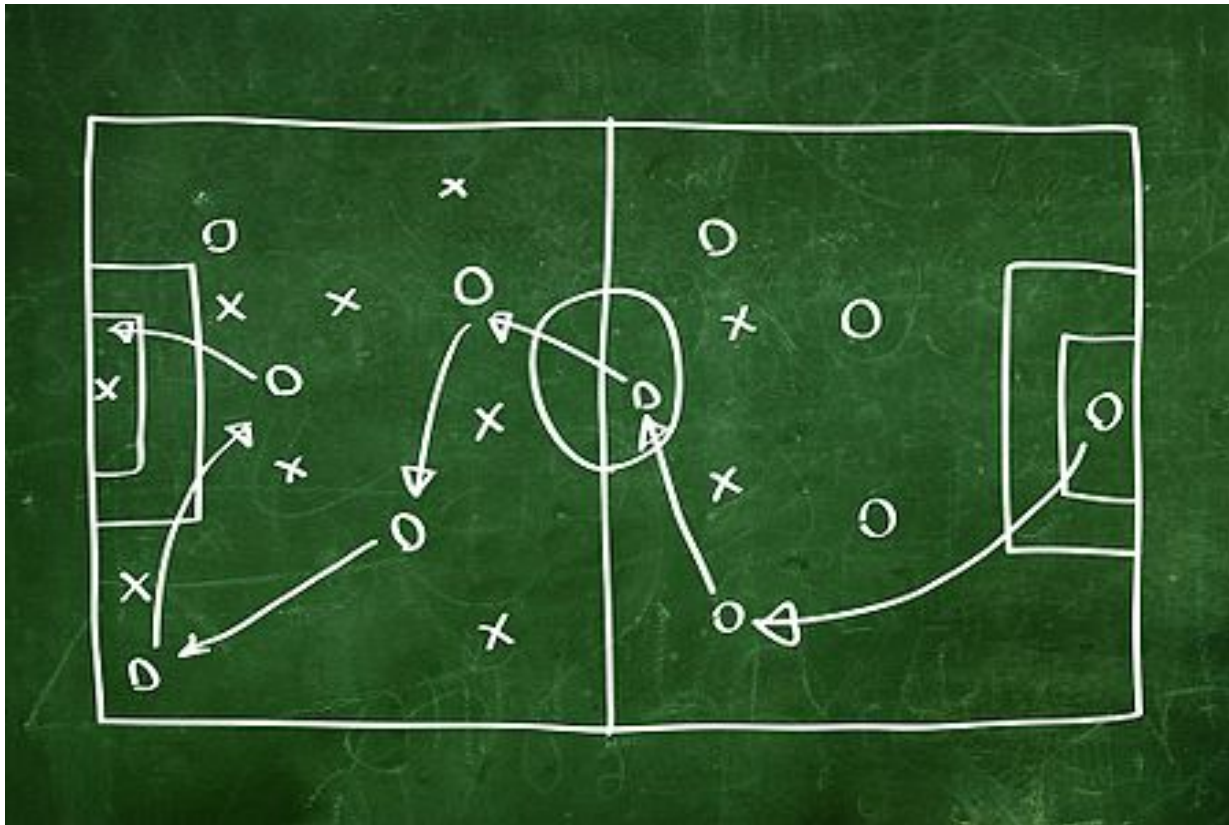


Ce n'est pas grave de tomber, ce n'est pas grave
de rater. Tant que tu te relèves, tant que tu
apprends.

NE SUBIS PAS TON ÉCHEC.

**Assume-le pleinement, pour réussir
ensuite.**

**FAILURE
IS NOT
THE OPPOSITE OF
SUCCESS. IT IS
PART
OF SUCCESS.**



Une fois tes difficultés identifiées
prends le temps de déterminer COMMENT tu peux y
remédier au Q2

**PLAN
D'ACTION**

**CONCRET ET
PRECIS**

A TOI DE
JOUER

