

Gagner en persévérance dans le cadre d'un cursus de formation à distance

Hélène WEBER

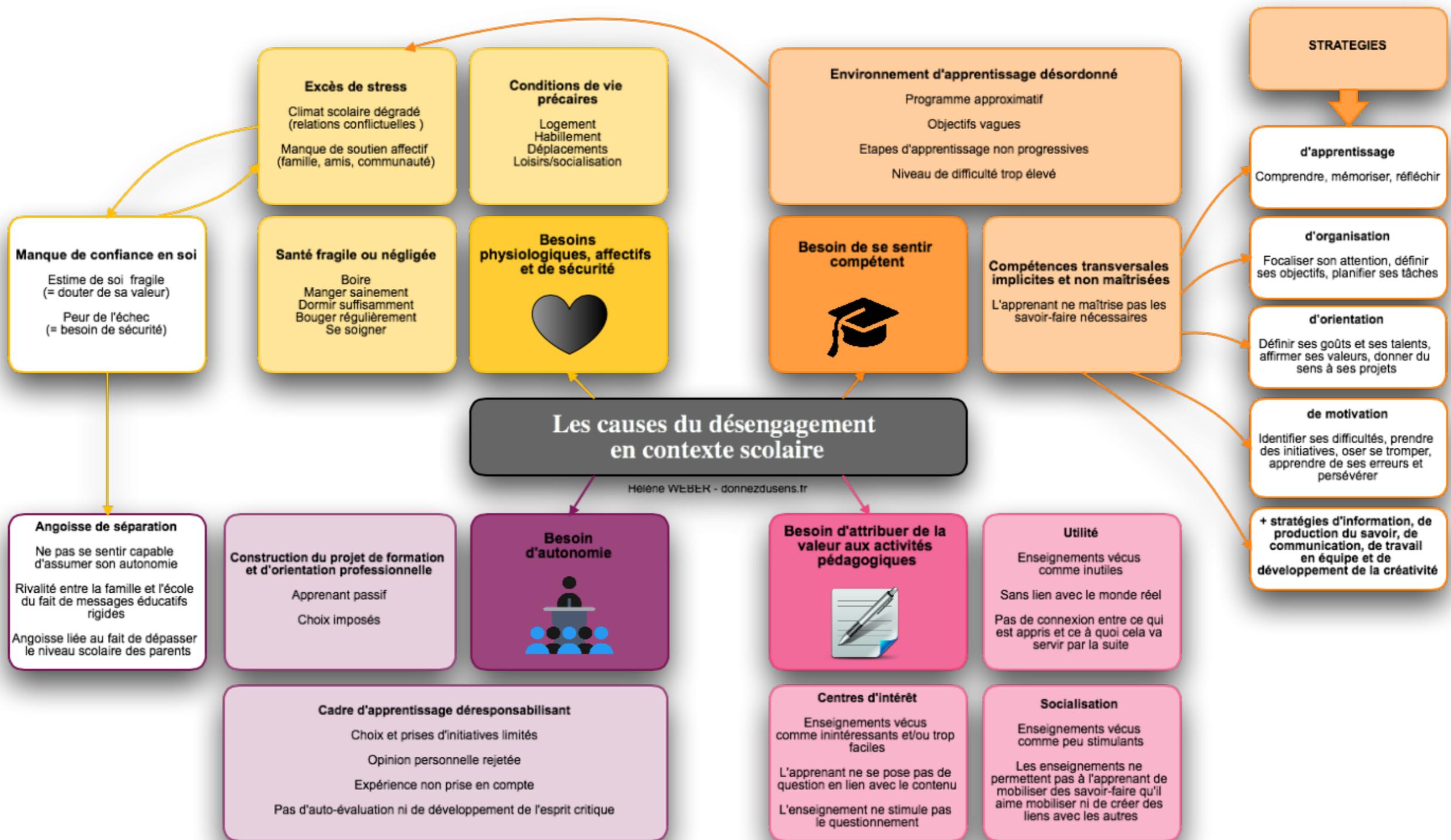
**Faisons
connaissance**

Programme

1. Les causes de démotivation
2. Apprendre à apprendre
3. Apprendre à s'organiser
4. Préparer la suite...

Cercles de témoignages

**Raconter à l'écrit une situation
d'apprentissage qui vous a
particulièrement motivé.e**



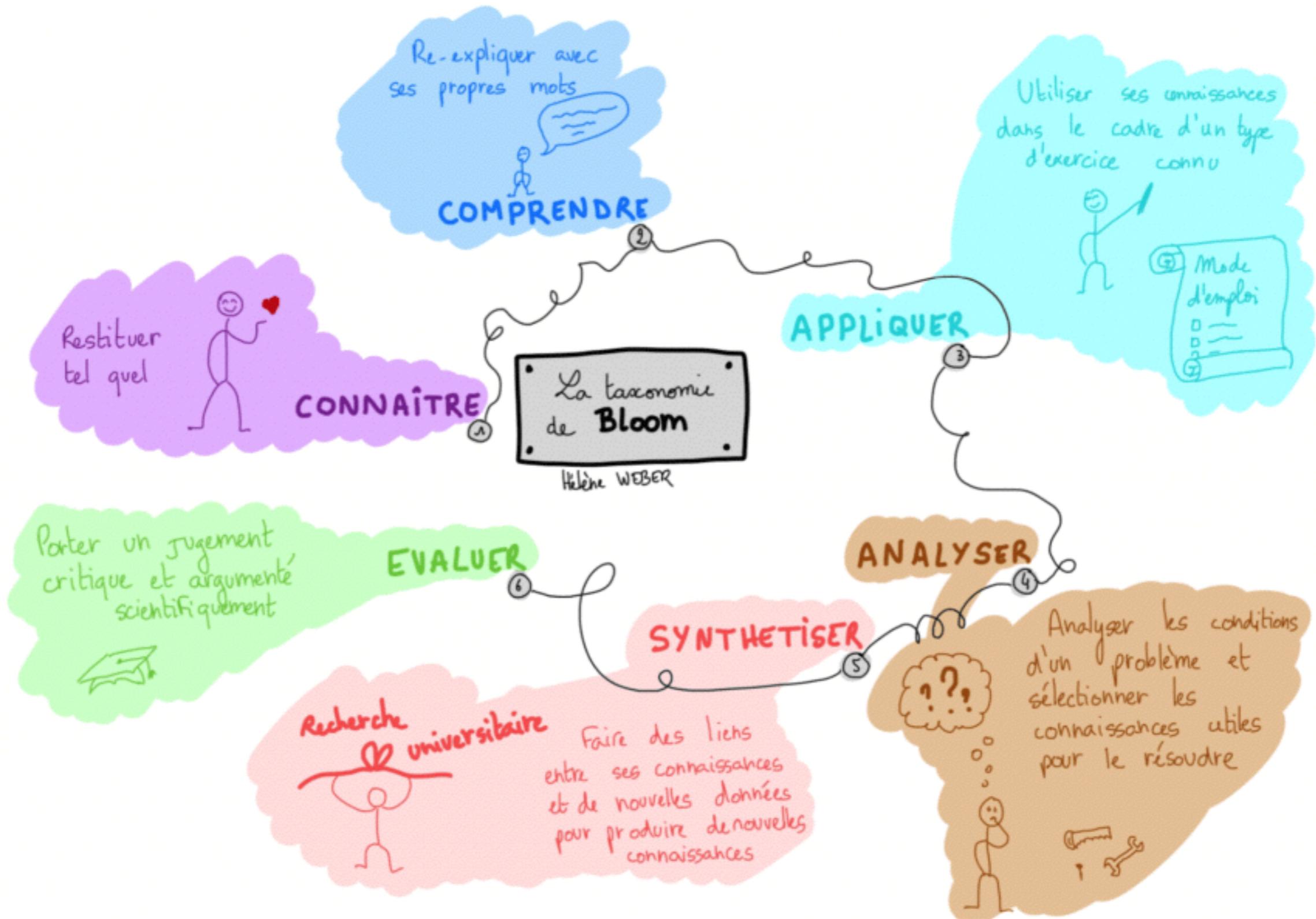
Le classement des propositions

Classez les propositions à l'aide de votre schéma : cette proposition renvoie selon vous à quelle(s) cause(s) de désengagement ?



Repas

**Apprendre à
apprendre**



**Je suis capable
de réciter la recette
de chaque cocktail
au programme**



**Je suis capable de faire des recherches pour
imaginer de nouvelles associations de
saveurs et créer des cocktails originaux tout
en faisant des liens entre mes créations et
les connaissances issues du cours.**

**Je suis capable
d'accueillir un client au bar, de
m'enquérir de ses goûts pour lui
préparer et lui servir le cocktail
adapté à ses envies parmi ceux que
je connais.**



**Je suis capable
de présenter la recette de chaque cocktail
au programme en racontant l'histoire de son
invention, l'origine de chacun des
ingrédients qui entrent dans sa composition
et sa saveur spécifique.**

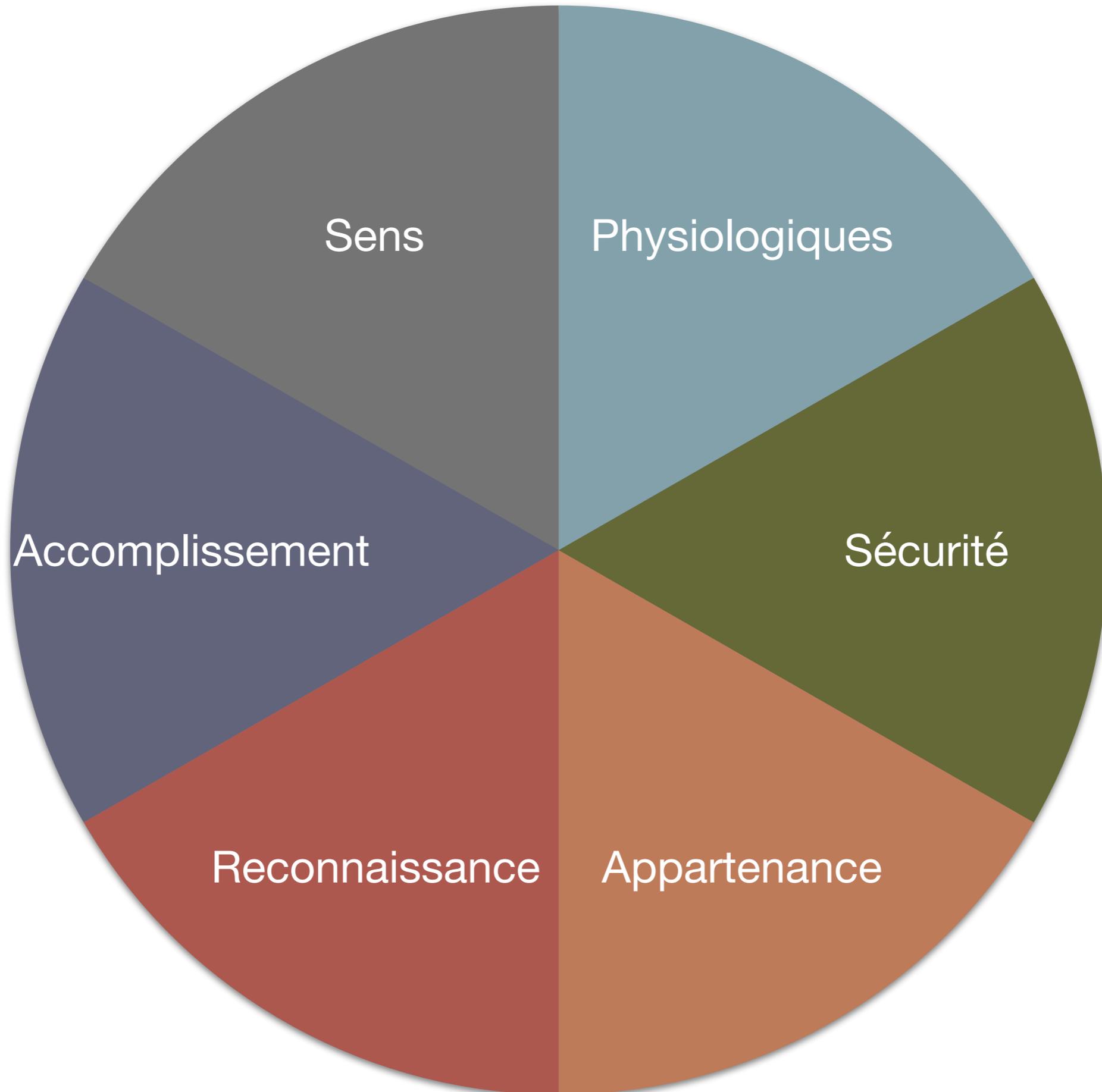
**Je suis capable
d'apprécier la qualité d'un
cocktail en justifiant mes
arguments à l'aide de
connaissances démontrées
scientifiquement.**



**Je suis capable de
réaliser et servir tous les
cocktails au programme.**

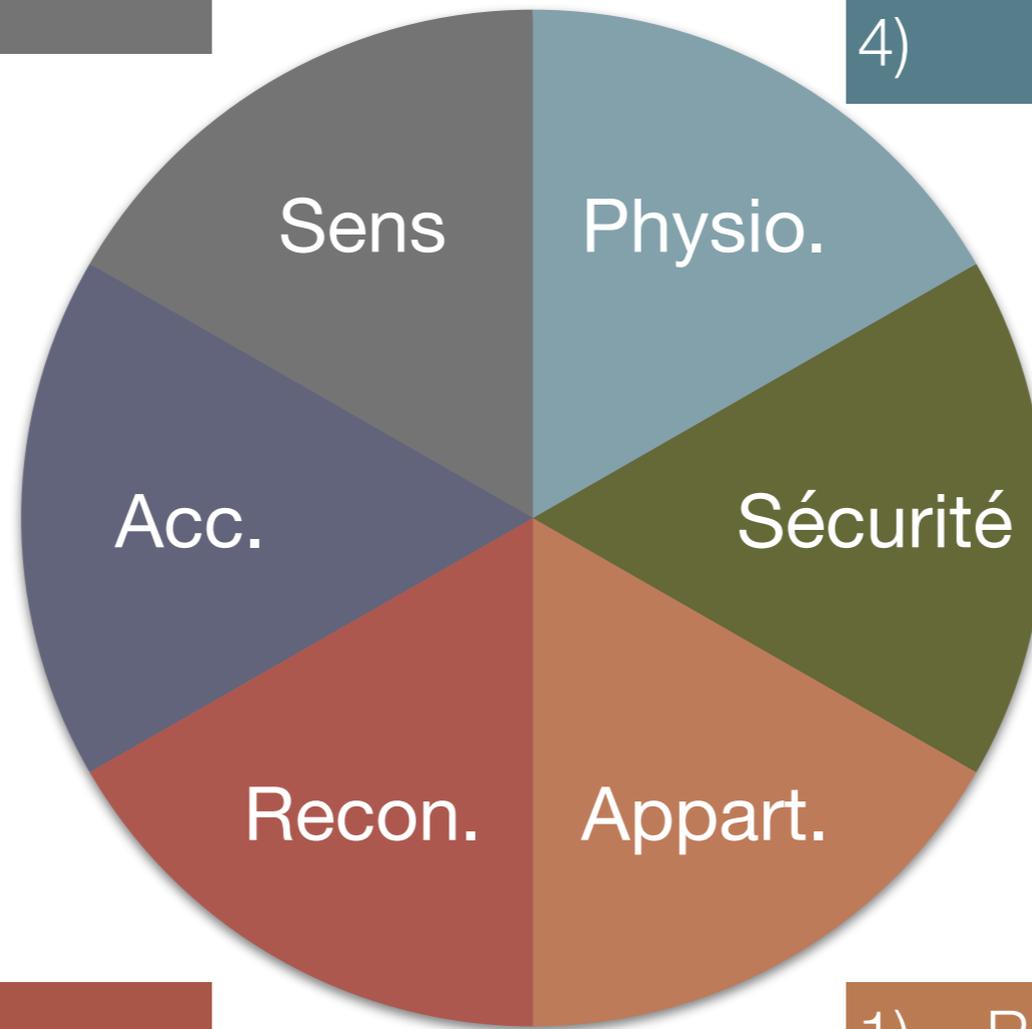
**Apprendre à
s'organiser**

Vos besoins sont-ils satisfaits ?



- 1) Projets
- 2) Valeurs

- 1) Activité physique
- 2) Alimentation
- 3) Sommeil
- 4) Santé



- 1) Goûts
- 2) Talents

- 1) Logement
- 2) Sentiment de sécurité

- 1) Estime de soi
- 2) Confiance en soi

- 1) Pairs (collègues...)
- 2) Famille
- 3) Amis

L'art de l'efficacité sans le stress

Aller à l'essentiel et tracer son chemin dans la sérénité

Helène WEBER - donnezdusens.fr

1 Focaliser son attention

1
Créez les conditions qui vont neutraliser vos sources de stress et de distraction, et renforcer votre concentration

2
Précisez le(s) résultat(s) que vous souhaitez obtenir à court, moyen et long terme

2 Hiérarchiser ses priorités

1
Prenez conscience du temps nécessaire à l'atteinte de chacun de vos objectifs au regard du temps global dont vous disposez

2
Adoptez une vue d'ensemble afin de faire des choix éclairés

3
Apprenez à limiter le nombre de vos engagements et à vous défaire de ce qui vous éloigne de l'essentiel

3

Planifier ses tâches

1
Décomposez chaque projet en tâches intermédiaires concrètes, mesurables et définies dans le temps

2
Organisez vos tâches **AVANT** de vous y atteler
A supprimer
A classer
A faire immédiatement (- de 2 minutes)
A inscrire dans une liste de choses à faire (projets en cours, courses, à l'ordi, sujets à discuter...)

3
Visualisez l'avancée du travail que vous abattez au fur et à mesure et célébrez vos réussites

Consigne

En binôme, classer les cartes selon ces trois catégories (en vous aidant du schéma) :

1. Focaliser son attention
2. Hiérarchiser ses priorités
3. Planifier ses tâches

Une fois toutes les cartes classées, en choisir 1 pour passer à l'action.



h.weber100@gmail.com