UNI FR

UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

Stratégies d'apprentissage

Plus de temps, moins de stress!

Comment s'organiser pour réussir?

Quelle méthode d'apprentissage choisir?

Comment booster sa motivation?

Comment gérer son temps au quotidien?

Des méthodes, outils, conseils et astuces vous sont présentés sur la page web des Stratégies d'apprentissage.

Durant le semestre

- **Organisation & planification**
  Identifier son fonctionnement et établir un planning hebdomadaire pour améliorer son organisation
- **Gestion du temps**
  Comment adopter de bonnes habitudes et jongler entre agenda, planning hebdomadaire et to-do lists
- **Prise de notes**
  Prendre des notes de qualité qui vous correspondent et choisir entre un support manuscrit ou numérique
- **Concentration**
  Maximiser sa concentration et se déconnecter pour se mettre en condition
- **Ecoute**
  Développer une écoute active, attentive et efficace
- **Lecture**
  Comment pratiquer la lecture active et tirer au maximum profit des textes et articles scientifiques
- **Motivation**
  Stratégies pour booster sa motivation

unifr.ch/go/learningstrategies

Equipé·e pour réussir?

- ☑ J'ai établi un planning hebdomadaire incluant les cours, le temps d'étude personnel, le job et les loisirs
- ☑ J'ai pris note des diverses échéances figurant dans le calendrier universitaire
- ☑ Je suis au clair avec les validations nécessaires à mon cursus d'études et sur la façon de répartir mes crédits
- ☑ J'ai repéré le lieu idéal pour mon temps d'étude personnel et je peux y accéder quotidiennement
- ☑ J'ai identifié les périodes de la journée durant lesquelles je suis plus productif·ve et j'en tiens compte dans mon planning hebdomadaire
- ☑ Je sais comment gérer les distractions pour étudier de façon concentrée
- ☑ Je complète et structure mes notes de cours au fur et à mesure
- ☑ J'ai une bonne hygiène de vie (suffisament de sommeil, pratique d'une activité sportive, loisirs)
- ☑ Je connais des astuces pour stimuler ma motivation et me mettre au travail

More tips & tricks on learning strategies during the semester and exam period

UNI FR

UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

Lernstrategien

Mehr Zeit, weniger Stress!

Wie organisiere ich mich, um erfolgreich zu sein?

Welche Lernmethode entspricht mir?

Wie steigere ich meine Motivation?

Wie teile ich meine Zeit im Alltag ein?

Methoden, Tools, Tipps und Tricks finden Sie auf dem Portal der Lernstrategien.

Während des Semesters

- **Organisation & Planung**
  Eigene Arbeitsweise erkennen und einen Wochenplan erstellen, um die Organisation zu verbessern.
- **Zeitmanagement**
  Sich gute Gewohnheiten aneignen und gekonnt mit Terminkalender, Wochenplan und To-do-Listen umgehen.
- **Notizen**
  Qualitativ hochwertige Notizen machen, die einem entsprechen. Welches Medium (analog/digital) ist am besten geeignet?
- **Konzentration**
  Konzentration maximieren und abschalten, um sich in Form zu bringen.
- **Zuhören**
  Aktives, aufmerksames und erfolgreiches Zuhören entwickeln.
- **Lektüre**
  Aktives Lesen anwenden und maximalen Gewinn aus wissenschaftlichen Texten und Artikeln herausholen.
- **Motivation**
  Strategien, um seine Motivation zu steigern.

unifr.ch/go/learningstrategies

Erfolgreich unterwegs?

- ☑ Ich habe einen Wochenplan erstellt, der die Kurse, die persönliche Lernzeit, den Job und die Freizeit einschliesst.
- ☑ Ich habe die verschiedenen Fristen aus dem akademischen Kalender zur Kenntnis genommen.
- ☑ Mir ist klar, welche Leistungsnachweise für meinen Studiengang erforderlich sind und wie ich meine Credits aufteilen kann.
- ☑ Ich habe den idealen Ort für mein Selbststudium gefunden und kann täglich auf diesen zugreifen.
- ☑ Ich habe meine produktivsten Tageszeiten ermittelt und berücksichtige sie in meinem Wochenplan.
- ☑ Ich weiss, wie ich mit Ablenkungen umgehen kann, um konzentriert zu lernen.
- ☑ Ich vervollständige und strukturiere meine Unterrichtsnotizen kontinuierlich.
- ☑ Ich habe einen gesunden Lebensstil (ausreichend Schlaf, Sport, Hobbys).
- ☑ Ich kenne Tricks, um meine Motivation zu steigern und mich an die Arbeit zu machen.

More tips & tricks on learning strategies during the semester and exam period