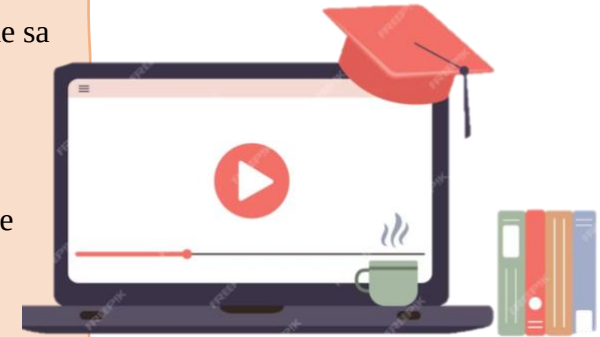


Avant le cours :

- Préparer son support de note :
Penser à **recharger l'ordinateur ou la tablette**, support de cours prêt à être utilisé (se préparer en fonction de sa propre méthode de prise de note).
- **Lire le contenu** du cours avant (si possible) ou effectuer des lectures sur le thème du cours.
- Être sur place **à l'avance** pour éviter d'arriver stressé-e au cours (prendre un café avec un-e camarade avant le cours ou se poser une demi-heure pour régler des mails / relire ses notes).
- Mettre une alarme afin d'arriver à l'heure en cours.



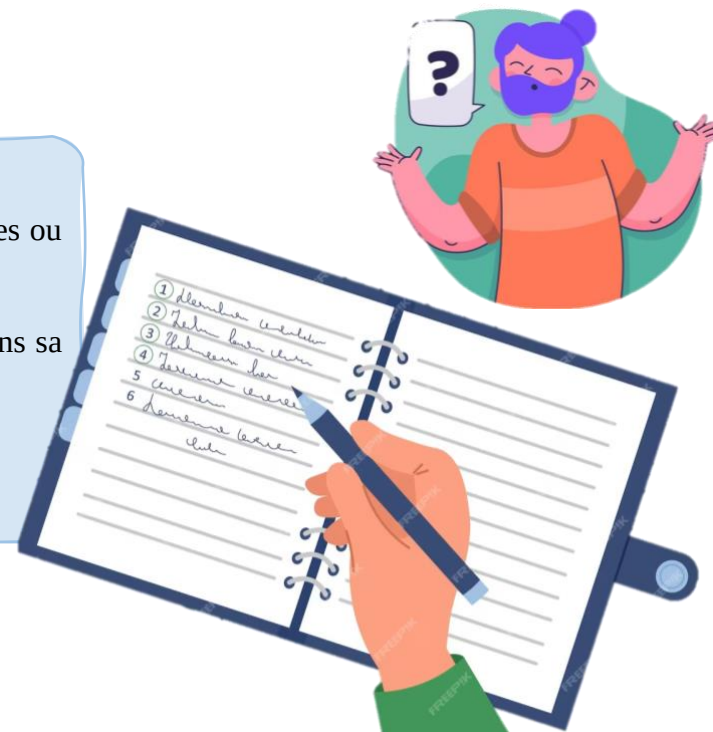
Au moment du cours :

- Se placer près de l'enseignant-e (naturellement moins de risque de se dissiper).
- Faire des tâches liées à l'université (lire ses mails, télécharger/organiser les supports de cours, planifier les prochaines échéances) juste **avant** que le cours commence pour se préparer mentalement.
- **Pratiquer l'écoute active** : interagir avec le-la professeur, avec le contenu, écrire des **exemples personnels** dans ses notes ou simplement des mots clés pour être plus concentré-e sur ce que le-la professeur dit plutôt que sur la retranscription de ce qu'il-elle dit.
- **Enregistrer le cours** pour réécouter les parties nécessaires, avec l'accord du ou de la professeur-e.
- **Niveau motricité** : profiter des pauses pour faire une petite balade et/ou avoir un objet à manipuler pendant le cours (balle anti-stress, stim toy...)
- **En cas de décrochage** : pas de panique ! Essayez de profiter d'être dans un lieu propice au travail pour avancer d'autres tâches pour l'université. Si rien n'y fait, ne pas rester dans cette frustration : s'autoriser à quitter le cours et aller boire un sirop au café d'à côté !
(voir fiche : Thermomètre de concentration)



Après le cours :

- **Relire** les notes le jour même et les compléter si besoin avec des ressources annexes ou en posant des questions sur le forum du cours.
- **Organiser** son cours (date, chapitre, numéros de page) pour savoir où on en est dans sa progression et retrouver facilement à quel cours les notes correspondent.
- **Comparer** ses notes avec celles d'un-e camarade.



Aller au cours ou ne pas aller au cours :



- Faire une réflexion en début de semestre sur quels cours nécessitent plus ou moins d'attention, dans quelle(s) matière(s) il faut être particulièrement vigilant-e à ne pas décrocher afin de ne pas être démuni-e au moment des révisions.
- Faire du « **body doubling** » : trouver un-e camarade avec qui s'engager à aller aux cours ensemble pour se motiver.
- Si un cours est difficile à suivre en présentiel, vérifier s'il y a des enregistrements de cours des années précédentes à disposition sur Moodle à **visionner à son rythme**.
- A défaut, utiliser le PowerPoint du cours et/ou les résumés déjà fait que vous pouvez trouver.
- Si vous manquez un cours en présentiel, fixez-vous un **délai strict** pour rattraper ce cours, afin de ne pas accumuler de retard.

