

Planifier ses activités

Établir ses buts et objectifs en début de session

Plusieurs activités intéressantes vous ont été présentées à la rentrée. Si vous êtes une personne impliquée, active et curieuse, vous vous laisserez tenter facilement par autant de possibilités. Par contre, des choix devront être faits.

Prenez quelques minutes pour bien identifier vos attentes et priorités personnelles pour le trimestre. Nommer vos buts et définir des objectifs significatifs sera plus simple à faire par la suite. Ces derniers sont importants, car ils vous guideront dans le choix de vos activités et justifieront la planification de votre temps. Avec des objectifs clairs, vous serez en mesure de privilégier des activités intéressantes, en lien avec ce que vous souhaitez atteindre d'ici décembre.

Ayez donc des objectifs SMART : spécifiques, mesurables, orientés vers l'action, réalistes et inscrits dans le temps.

Spécifiques et précis : par exemple, occuper un emploi qui exige un maximum de 15 heures de travail par semaine.

Mesurables : par exemple, avoir une moyenne de 3.0/4.3 cet automne pour vous qualifier pour le 2^e cycle.

Orientés vers l'action : vos objectifs doivent être raisonnables et représenter un défi personnel motivant que vous saurez relever sans y laisser votre peau, donc concrets, bien dosés et atteignables.

Réalistes : par exemple, vouloir sauver le monde n'est pas réaliste, mais envisager de remettre vos travaux à temps d'ici la fin du trimestre d'automne l'est.

Inscrits dans le temps : donner une échéance, une date, faire un calendrier aide à la réalisation de vos objectifs. Par exemple, faire vos résumés de cours dans les 24 heures suivant la fin de chaque cours.

Garder vos objectifs personnels bien en vue vous motivera et l'atteinte de vos buts sera ainsi plus que valorisante. C'est aussi ça réussir à l'université!

Pauline Leblanc, c. o.

Source : Université de Sherbrooke