



KEEP CALM & GÈRE TON ANNÉE

NOTES



PLANNING DU 1^{ER} QUADRIMESTRE 2022-2023

TIENS-TOI AU COURANT

- Informations sur les midis méthodologiques via le cours Webcampus SPU-METHODO ou via la page Facebook «Méthodes d'étude-UNamur».
- Ateliers de relaxation organisés par la CMP sur www.unamur.be/cmp
- Midis de la santé organisés par la CMP sur www.unamur.be/cmp

“ Je ne vous dis pas que ça va être facile, je vous dis que ça vaudra le coup.”

Art Williams

semaines	PLANNING						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEPTEMBRE	1 12	13	14	15 Rentrée académique	16	17	18
	2 19	20	21	22	23	24	25
	3 26	27 Fête de la Fédération Wallonie/Bruxelles	28	29 Midi méthodo 1	30	1	2
OCTOBRE	4 3	4	5 Début Atelier de relaxation	6	7	8	9
	5 10	11	12	13 Midi de la santé 1	14	15	16
	6 17	18	19	20	21	22	23
	7 24	25	26	27	28	29	30
NOVEMBRE	8 31	1 Toussaint	2	3	4	5	6
	9 7	8 Midi de la santé 2	9	10	11 Armistice	12	13
	10 14	15	16	17	18	19	20
	11 21	22 Midi méthodo 2 - Distribution du kit de survie	23	24 Midi de la santé 3	25	26	27
	12 28	29	30	1	2	3	4
DÉCEMBRE	13 5	6	7	8	9	10 Fin des cours	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25 Joyeux Noël
	26	27	28	29	30	31	1 Bonne année
JANVIER	2 Début de la 1 ^{ère} période d'évaluation	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21 Fin de la 1 ^{ère} période d'évaluation	22
	23	24	25	26	27	28	29

Design graphique: aurorecalbergh.be



PLANNING DU 2^{ÈME} QUADRIMESTRE 2022-2023

“ La persévérance, c’est ce qui rend l’impossible possible, le possible probable et le probable réalisé.”
Léon Trotsky

semaines		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FÉVRIER	1	30/01	31/01	1 Début 2 ^{ème} quadrimestre Reprise des ateliers de relaxation	2	3	4	5
	2	6	7 Midi méthodo 3	8	9	10	11	12
	3	13	14	15	16 Midi de la santé 4	17	18	19
	4	20	21	22	23	24	25	26
	5	27	28 Midi de la santé 5	1	2	3	4	5
MARS	6	6	7 Midi de la santé 6	8	9	10	11	12
	7	13	14	15	16	17	18	19
	8	20	21 Midi méthodo 4	22	23 Fête de l'Université	24	25	26
	9	27	28	29	30 Midi de la santé 7	31	1	2
AVRIL		3 Début des vacances	4	5	6	7	8	9 Pâques 
		10 Lundi de Pâques	11	12	13	14	15	16
	10	17	18	19	20	21	22	23
	11	24	25	26	27	28	29	30
MAI	12	1 Fête du travail	2	3	4	5	6	7
	13	8	9	10	11	12	13 Fin des cours	14
		15	16	17	18 Ascension	19	20	21
		22 Début de la 2 ^{ème} période d'évaluation	23	24	25	26	27	28 Pentecôte
		29 Lundi de Pentecôte	30	31	1	2	3	4
JUIN		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29 Fin de la 2 ^{ème} période d'évaluation	30			



KEEP CALM & GÈRE TON ANNÉE

NOTES



PLANNING DE L'ÉTÉ 2022-2023



KEEP CALM & GÈRE TON ANNÉE

NOTES

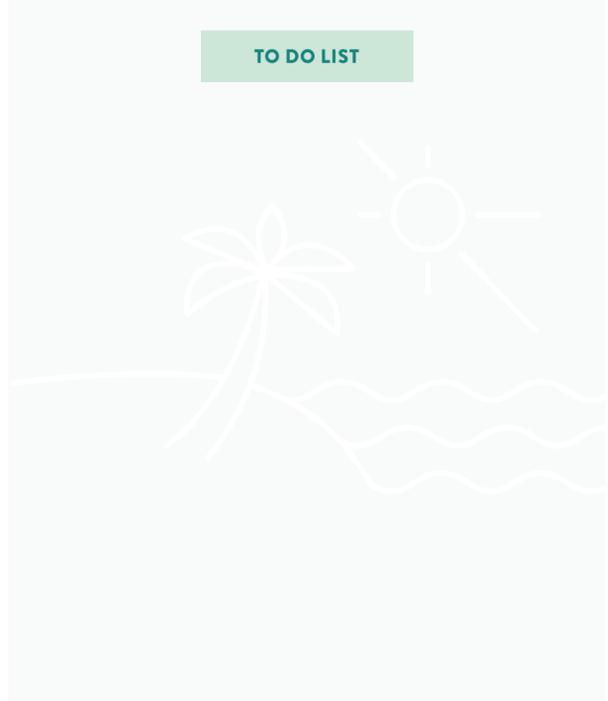


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1 Début 3 ^{ème} quadrimestre	2
JUILLET	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21 Fête Nationale	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31	1	2	3	4	5	6
AOÛT	7	8	9	10	11	12	13
	14	15 Assomption	16 Début de la 3 ^{ème} période d'évaluation	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	1 Fin de la 3 ^{ème} période d'évaluation	2	3
SEPTEMBRE							

“ Un voyage de mille kilomètres commence par un seul pas.”

Confucius

TO DO LIST



Les vacances débutent, tu as besoin de détente et de repos mais tu dois déjà penser à la session d'août? Planifie ton travail en prévoyant du temps pour recharger tes batteries et te détendre.

Certains préfèrent prendre quelques jours de congé en juillet puis s'y mettre à fond, d'autres préfèrent travailler directement tous les jours quelques heures et consacrer le reste à des loisirs.

Juge ce qui est le plus bénéfique pour toi et teste si ça tient la route au moyen du planning.



BON À SAVOIR

Applications utiles pour les vacances (et pas seulement «pour les vacances») :

TRICOUNT
pour faire les comptes entre amis

GOEURO
pour comparer l'avion-train-bus à l'échelle européenne

GUIDES BY LONELY PLANET
propose les guides Lonely Planet

ÉTAPES À SUIVRE POUR RÉALISER UN PLANNING HEBDOMADAIRE PRÉCIS ET FLEXIBLE



1. Indique au sein du planning les activités fixes académiques (cours, TP, remédiations...) et extra-académiques (entraînement de sport, réunion scout...).
2. Grise toutes les cases où tu es sûr-e de ne pas pouvoir étudier (trajets, sommeil, job...).
3. Identifie les tâches à faire en construisant un tableau à 3 colonnes sur une feuille A4 :

COURS	À FAIRE	TEMPS ESTIMÉ PAR TÂCHE
Liste dans cette colonne les cours que tu veux travailler dans la semaine et classe-les du plus difficile au plus facile, pour toi...	En regard de chaque cours, liste les tâches que tu dois faire dans la semaine. <i>Attention, n'oublie pas d'anticiper les échéances à moyen et long terme.</i>	Pour chaque tâche, estime le + précisément possible le temps que tu vas prendre. <i>Garde à l'œil que l'on a souvent tendance à sous-estimer le temps que l'on prend!</i>

4. Inscris chaque tâche sur un post-it (un post-it = une heure de travail).
5. Place chaque post-it complété dans une case en te demandant quel moment est le plus adapté. Tu peux déplacer autant de fois que nécessaire les post-it au sein de la même semaine.

MIDIS MÉTHODO

DATES	HORAIRE	CONTENU
Judi 29/09	13h - 14h	Que faire, quand et comment ? + distribution du « sous-main »
Mardi 22/11	13h - 14h	Comment gérer les blocs de Noël et la session ? + distribution du « Kit de survie »
Mardi 07/02	13h - 14h	Comment rebondir suite aux résultats de janvier ?
Mardi 21/03	13h - 14h	Comment gérer le préblocus de Pâques et la session de juin ?

MIDIS MÉTHODO EBS

DATES	HORAIRE	CONTENU
Judi 06-10	13h - 14h	Planification
Judi 20-10	13h - 14h	Planification retours et échanges

MIDIS DE LA SANTÉ

DATES	HORAIRE	CONTENU
Judi 13-10	12h50 - 13h50	Anxiété/dépression : de quoi parle-t-on ?
Mardi 08-11	12h50 - 13h50	Sommeil et sieste : des alliés pour tes études ?
Judi 24-11	12h50 - 13h50	La confiance en soi : comment la développer ?
Judi 16-02	12h50 - 13h50	Addictions : les comprendre, en réduire les risques.
Mardi 28-02	12h50 - 13h50	Alimentation : comment l'équilibrer?
Mardi 07-03	12h50 - 13h50	La communication non-violente : un outil pour être bien avec soi et les autres
Judi 30-03	12h50 - 13h50	Stress : comment le gérer ?

ATELIER DE RELAXATION

Tous les mercredis de 13 h à 13h45 au «Nom de la Rose» (rue du Séminaire, 22) pour tous les étudiant.e.s de l'Université qui souhaitent ralentir, faire une pause et prendre soin d'eux-mêmes.

> Début des ateliers le 05-10-2022

Pendant la période d'examens, des séances individuelles ou en petits groupes peuvent être programmées à la demande (en présentiel ou à distance via teams).

> Reprise après les examens le 01-02-2023



CELLULE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

CELLULE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

Rue Bruno, 7
5000 Namur

www.unamur.be/cmp

ORIENTATION / RÉORIENTATION

Prendre rendez-vous :
• cmp@unamur.be

CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE & GESTION DU STRESS

Prendre rendez-vous :
• cmp@unamur.be

ATELIER DE RELAXATION

Infos et dates :
www.unamur.be/cmp

ACCOMPAGNEMENT DES ÉTUDIANTS À BESOINS SPÉCIFIQUES

Secrétariat :
etudiants-besoin-specifique@unamur.be

CONSULTATION MÉDICALE

Mardi et jeudi
entre 12h30 à 13h 30 sans rendez-vous

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

claudette.nicolay@unamur.be



TOUS NOS SERVICES SONT GRATUITS



Service de pédagogie
Universitaire

SERVICE DE PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

Place Saint-Aubain, 14
5000 Namur

www.unamur.be/det/spu

ACCOMPAGNEMENT POUR LES MÉTHODES DE TRAVAIL

Prendre rendez-vous :
Pour les facultés de Sciences et de Médecine :
• par email
camille.calicis@unamur.be (jusqu'à décembre 2022)
marie.lobet@unamur.be (à partir de janvier 2023)
valerie.wathelet@unamur.be

Pour les facultés de Droit, Philo et Lettres, Sciences Économiques, Sociales et de Gestion, Informatique :
• par email
line.fischer@unamur.be

Méthodes d'étude - UNamur

Retrouve tous nos outils sur Webcampus dans le cours SPU-METHODO



www.unamur.be



CELLULE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

www.unamur.be/cmp



Service de pédagogie
Universitaire

www.unamur.be/det/spu