

# ATELIERS DE METHODOLOGIE

## ATELIER 1 – APPRENDRE A S'ORGANISER



#159284246

**Vanessa PORRET**

[vanessa.porret@univ-lyon1.fr](mailto:vanessa.porret@univ-lyon1.fr)

06.72.46.78.28

Orientation et réussite des étudiantes et étudiants  
de l'IUT Lyon 1

# ATELIER 1 – APPRENDRE A S'ORGANISER

## ➤ **Objectif de l'atelier :**

L'objectif est de permettre à l'étudiant de pouvoir faire le point sur ses habitudes de travail à travers :

- **une prise de conscience**
- **un auto diagnostique**
- **une prise de décision**

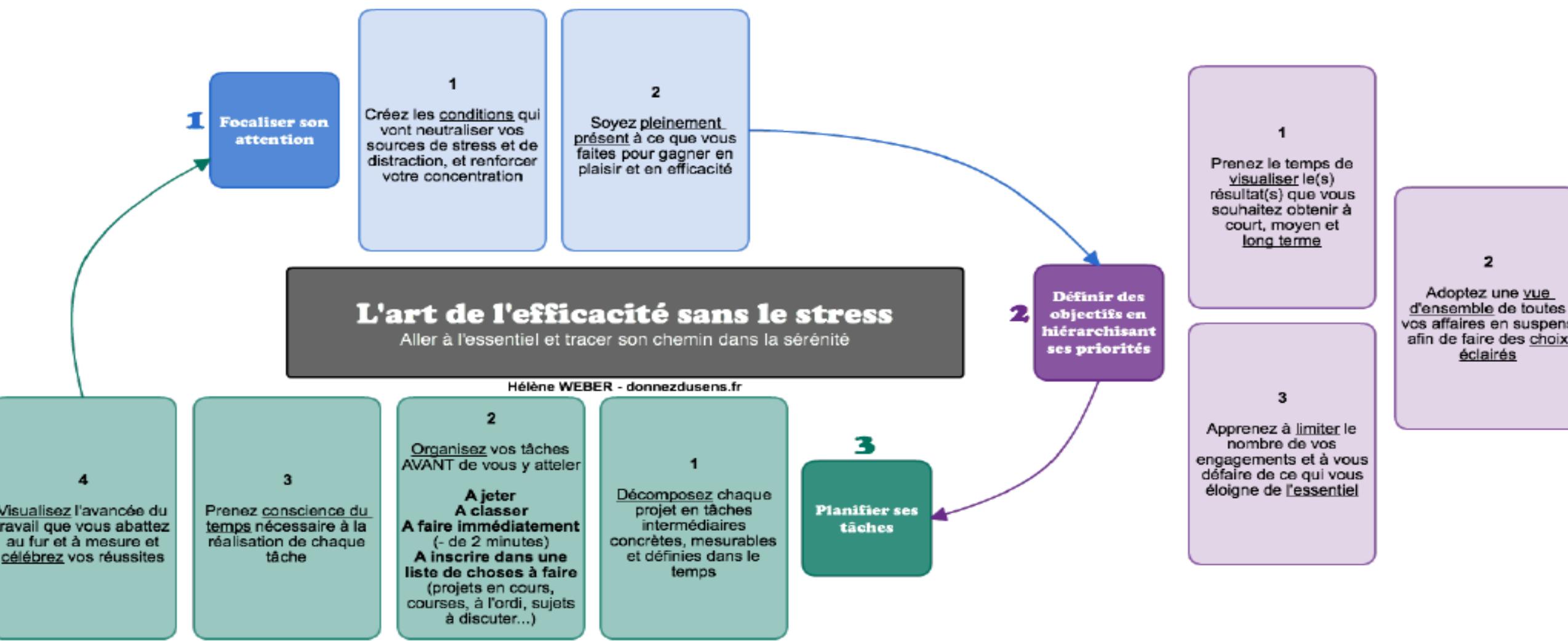
De découvrir des clés et des méthodes.

De définir ce qui est nécessaire pour sa propre réussite

## **DEROULE DE L'ATELIER :**

- Chaque participant.e donne son prénom, son lycée d'origine et il/elle note sur un post-it un changement qu'il/elle vivra en raison de sa nouvelle vie d'étudiant.e puis nous débriefons chaque idée.
- 50 minutes d'atelier

Je vous présente le schéma sur lequel je m'appuie pour réaliser cet atelier. Il s'agit de "l'art de l'efficacité sans le stress" d'Hélène WEBER.



# ATELIER 1 – APPRENDRE A S'ORGANISER

➤ Ce schéma reprend 3 principes :

**1/ FOCALISER SON ATTENTION** : Se centrer, se concentrer, visualiser ses objectifs

**2/ HIERARCHISER SES OBJECTIFS** : Avoir une vue d'ensemble sur ses engagements

**3/ PLANIFIER SES TACHES** : Organiser ses tâches en fonction du contexte (méthode du calendrier)

Je vous communique les trois principes avant de vous proposer de prendre connaissance du schéma pendant quelques minutes.

Je vous distribue ensuite des cartes qui regroupent une série de techniques, méthodes et stratégies qui permettent de mettre en œuvre concrètement les différents principes qui figurent sur le schéma.

Le jeu consiste à classer les propositions à l'aide du schéma, en fonction des principes sur lesquels elles s'appuient pour justifier leur efficacité. Puis choisir une carte qui « parle » à l'étudiant.e qui pourra s'exprimer sur le sujet. Prévoir 30 minutes

# ATELIER 1 – APPRENDRE A S'ORGANISER

➤ Durant les 15 minutes restantes, je vous présenterai deux méthodes :

- La Matrice d'Eisenhower

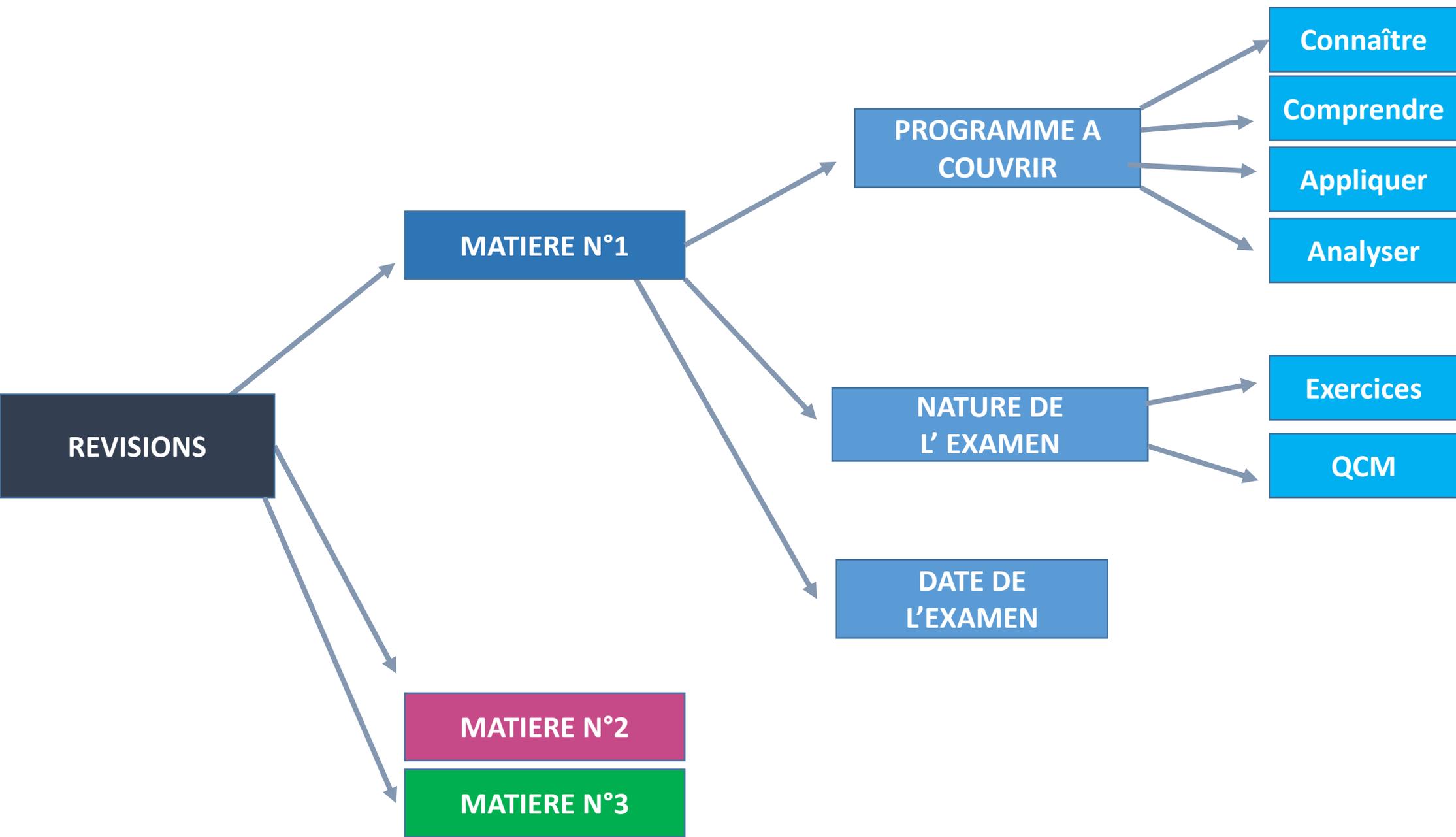
- La méthode du calendrier

➤ 10 minutes d'évaluation

Chaque participant.e donne son avis sur l'atelier : ce qu'il/elle a apprécié, non apprécié, ce qu'il/elle aurait aimé aborder.

# LA CARTE MENTALE

## Pour adopter une vue d'ensemble



La matrice  
d'Eisenhower

**URGENT**

**PAS URGENT**

**IMPORTANT**

Tâches importantes ET urgentes  
A traiter EN PRIORITÉ

**A FAIRE**



Tâches non urgentes MAIS  
importantes  
A traiter RAPIDEMENT



**A PLANIFIER**

**PAS IMPORTANT**

Tâches urgentes MAIS MOINS  
importantes

Peuvent ATTENDRE

**A DÉLÉGUER**



Tâches INUTILES

**A JETER**, elles ne seront  
jamais traitées



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
07H-08H	TRANSPORT							
08H-09H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Loisirs	Loisirs	
09H-10H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT			
10H-11H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Travail maison		
11H-12H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT			
12H-13H	REPAS							
13H-14H	REPAS							
14H-15H	Cours à l'IUT	Travail en groupe	Loisirs	Travail en groupe	Loisirs	Loisirs	Loisirs	
15H-16H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Travail en groupe	Cours à l'IUT		Loisirs	
16H-17H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	TRANSPORT	Cours à l'IUT		Loisirs	
17H-18H	Loisirs	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Urgences ou RDV	Cours à l'IUT		Loisirs	Travail maison
18H-19H	TRANSPORT	Urgences ou RDV	TRANSPORT	Loisirs	TRANSPORT		Loisirs	Travail maison
19H-20H	REPAS	TRANSPORT	REPAS	Loisirs	Loisirs		Loisirs	Travail maison
20H-21H	Travail maison	REPAS	Travail maison	REPAS	Loisirs		Loisirs	REPAS
21H-22H	Travail maison	Travail maison	Travail maison	Travail maison	Loisirs		Loisirs	Loisirs