

LEARNING STRATEGIES

MORE TIME. LESS STRESS!



Learning strategies all year round

- Portail des stratégies d'apprentissage
- Organisation/planification
- Gestion du temps
- Concentration
- Prise de notes
- Qualité de vie
- Motivation

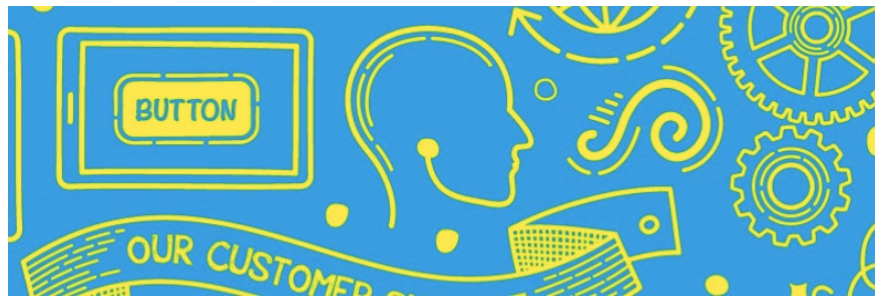
- Portal der Lernstrategien
- Organisation/Planung
- Zeitmanagement
- Konzentration
- Notizen nehmen
- Lebensqualität
- Motivation



HOW ARE YOU?

NEW STUDENTS FEEDBACK 2023

- 87 % satisfait·e·s du début de semestre
 - 59 % difficultés d'organisation
 - 59 % difficultés de concentration & mémorisation
 - 34 % dépourvu·e·s en matière de méthodes de travail efficaces
 - 51 % difficultés de gestion du stress
 - 35% incertain·e·s de leur choix d'études
- 87 % mit dem Semesterbeginn zufrieden
 - 59 % organisatorische Schwierigkeiten
 - 59 % Schwierigkeiten beim Konzentrations- und Erinnerungsvermögen
 - 34 % in Bezug auf effektive Arbeitsmethoden überfordert
 - 51 % Schwierigkeiten bei der Stressbewältigung
 - 35% Unsicher über ihre Studienwahl



ORGANISATION

FONCTIONNEMENT & BESOINS

- Repérer votre mode de fonctionnement
- Identifier vos besoins
- Quel est votre cadre de travail idéal
- Productivité & concentration



ARBEITSWEISE & BEDÜRFNISSE

- Ihre Arbeitsweise erkennen
- Ihre Bedürfnisse identifizieren
- Wie sieht Ihr ideales Arbeitsumfeld aus?
- Produktivität & Konzentration



PLANNING

Vue d'ensemble & planning

- Garder la vue d'ensemble
- Emploi du temps
- Etablir un planning
- Planification des tâches et des échéances



- Outils
- Offres de l'Unifr

Überblick & Planung

- Den Überblick behalten
- Zeitplanung
- Einen Zeitplan erstellen
- Aufgaben und Fristen planen



- Tools
- Angebote der Unifr

ME THE DAY BEFORE A DEAD LINE REALIZING
THAT I DON'T WORK BETTER "UNDER PRESSURE"



TIME MANAGEMENT

- Utiliser un **agenda** qui vous correspond
- Créer un **horaire hebdomadaire**
- Utiliser des **to-do list**
- Prévoir du **temps pour soi**



- Outils
- Offres de l'Unifr

- Nutzen Sie eine **Agenda**, die zu Ihnen passt
- Erstellen Sie einen **Wochenplan**
- Verwenden Sie **To-do-Listen**
- **Zeit für sich selbst** einplanen



- Tools
- Angebote der Unifr

**Me When I actually
follow my schedule**



CONCENTRATION

- Un **cadre de travail** propice à l'étude
- Se **déconnecter** pour se mettre en condition
- **Organiser** pour mieux se concentrer
- L'importance des **pauses**



- Outils
- Offres de l'Unifr

- Ein ideales **Umfeld** zum Lernen
- **Abschalten** um sich in Schwung zu bringen
- **Organisieren** um sich besser zu konzentrieren
- Wie wichtig die **Pausen** sind



- Tools
- Angebote der Unifr



**« Just one more
tiktok »**

Me

My concentration

NOTE-TAKING

- **Avantages** de la prise de note
- Prise de **notes manuscrites**
- Ecrire sur un **support numérique**
- Astuces pour **améliorer la concentration**



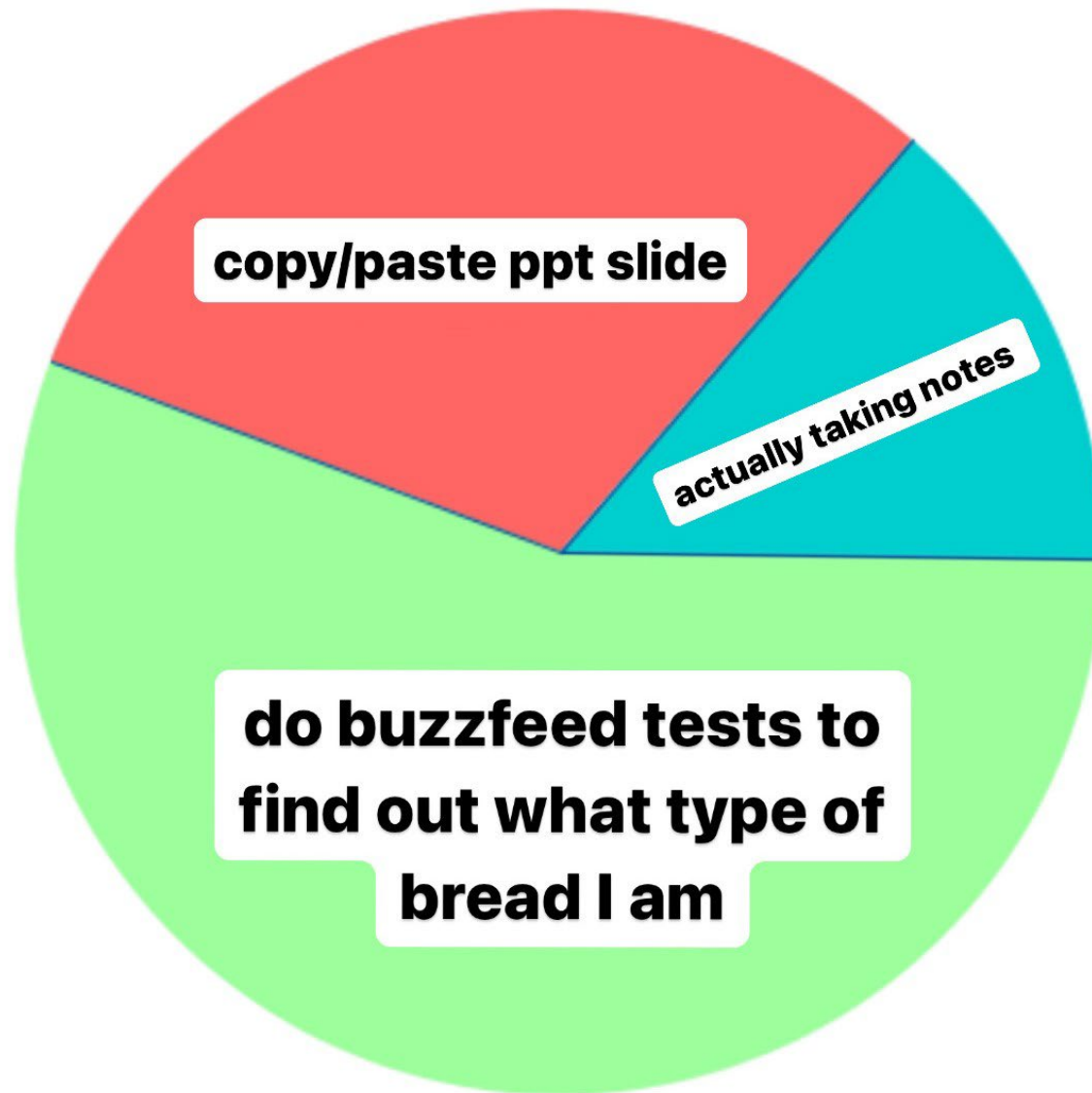
- Outils
- Offres de l'Unifr

- **Vorteile** des Notizenmachens
- **Handschriftliche** Notizen
- Notizen auf **digitalen Medien**
- Tipps zur **Verbesserung der Konzentration**



- Tools
- Angebote der Unifr

TAKING NOTES



QUALITY OF LIFE

- Activité physique & gestion du stress
- Sommeil & mémorisation



- Alimentation & concentration



- Outils
- Offres de l'Unifr

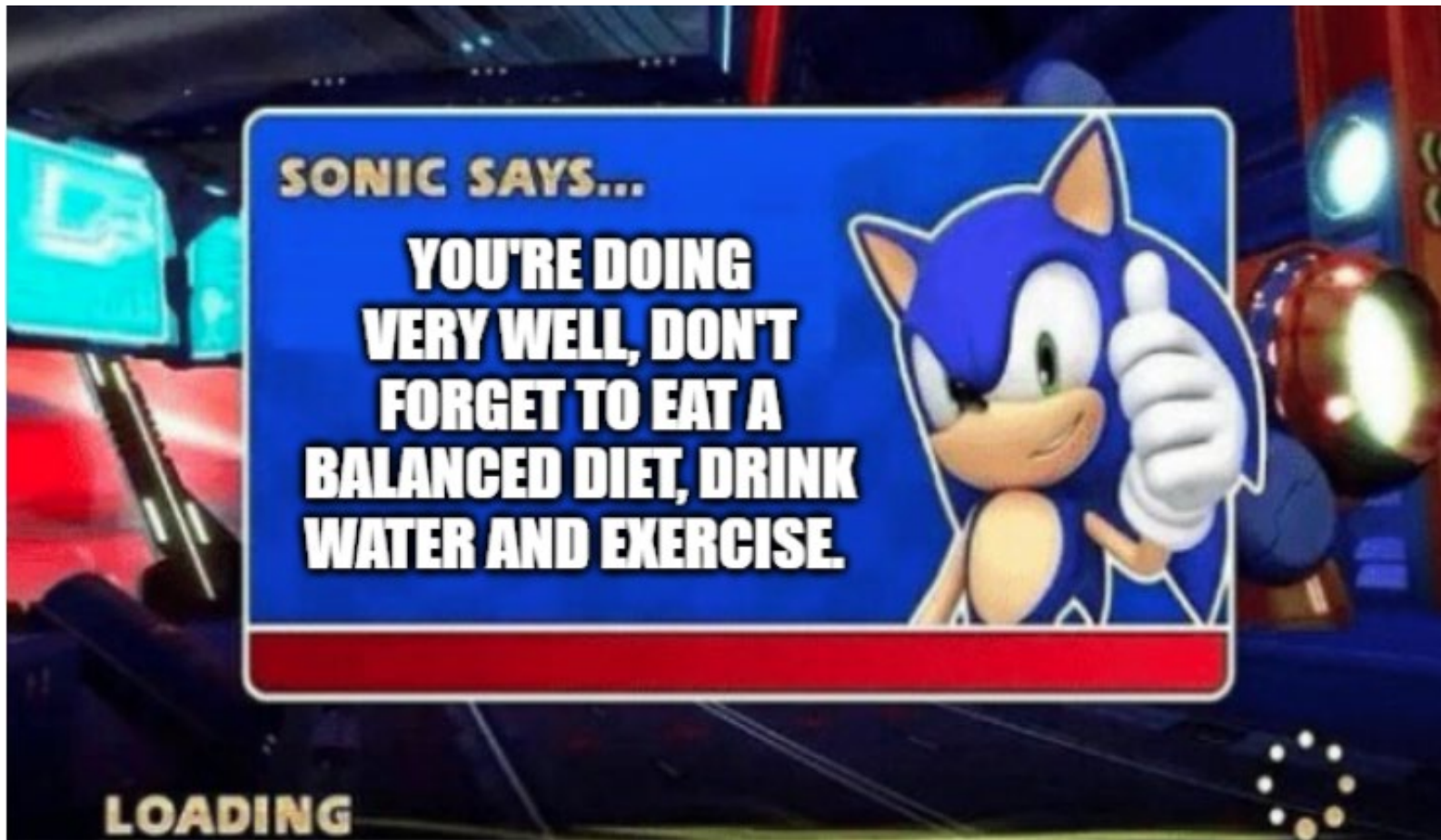
- Körperliche Aktivität & **Stressbewältigung**
- **Schlaf** & Gedächtnis



- **Ernährung** & Konzentration



- Tools
- Angebote der Unifr



MOTIVATION

- Objectifs en lien avec le **projet d'avenir**
- Possibles sources de démotivation
- Confiance en soi



- Outils
- Offres de l'Unifr

- **Ziele & Zukunftsvision**
- Potentielle Gründe für **Demotivation**
- **Selbstvertrauen**



- Tools
- Angebote der Unifr



Crédit : @affirmation



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.

• 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 (suffisamment 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





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.

- **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





« I'm sure he's still thinking about her/him/ them»

« how I could have spent all this time without knowing Uni-Social learning strategies »

LEARNING STRATEGIES PORTAL



HOW ARE YOU?

NEW STUDENTS FEEDBACK 2024

9-30 novembre – Sondage par mail
- Conseils & astuces - Orientation -
Soutien financier- vie universitaire
et adresses

9.-30. November – E-Mail-Umfrage –
Tipps & Tricks – Orientierung –
Finanzielle Unterstützung –
Universitätsleben und Adressen

