



**BIBLIO**  
**FLASH**

LA FORMATION EN 30 MINUTES CHRONO

# Nourrir sa motivation pour ses études

# Objectifs de la formation

Identifier des **leviers de motivation**

**Comprendre** sa démotivation et y **remédier**

# Plan de la formation

Donner du **sens** à ses études

Être **acteur·ice** de ses études

Gérer la **démotivation**

# Donner du sens à ses études



# Le choix de son cursus universitaire

Vérifier la **cohérence de son cursus universitaire avec ses objectifs de vie** (professionnelle comme personnelle)

Faire un point avec un **chargé d'orientation et d'insertion professionnelle**

**SCUIO**  
**Centre PMF - Salle C901 - 9<sup>ème</sup> étage**  
**9h30-17h**  
**01 89 68 49 08**  
**scuio@univ-paris1.fr**

# Cultiver le plaisir



**Objectif : trouver de l'intérêt personnel dans le travail effectué**

En quoi ce sujet pose un problème ? En quoi est-il intéressant ?

En quoi un sujet peut-il me toucher personnellement ?

Nourrir, dans la mesure du possible, l'envie de maîtriser la matière

# Être acteur·ice de ses études



# Identifier ses besoins et ses acquis

Distinguer :

- Les connaissances déjà maîtrisées et donc à réviser uniquement
- Les connaissances à acquérir



# Cadrer son travail



Définir des **objectifs à long, moyen et court terme**

Élaborer un **planning de travail**

Prévoir des outils pour **évaluer sa progression** et des récompenses

**Voir également le Biblioflash « Planifier son travail universitaire » pour plus de précisions sur les enjeux d'organisation**

# Construire un environnement de travail attrayant

- Rassembler tout le matériel nécessaire
- Bloquer les alertes et notifications de ses appareils connectés
- Mettre son smartphone ou ordinateur portable hors de vue
- S'installer dans son espace préféré pour réaliser une tâche particulièrement difficile
- Étudier avec des ami·e·s motivé·e·s pour travailler

# Être actif·ve



D'un point de vue **intellectuel** : accorder du sens à ce qu'on lit ; se questionner ; reformuler ; expliciter

D'un point de vue **physique** : se mettre en mouvement régulièrement

exemples : se lever de sa chaise, dessiner, parler



# Bâtir un état d'esprit



Cultiver les **pensées positives** et l'**optimisme**

Visualiser sa **future réussite**

Lutter contre la culpabilité

# Gérer la démotivation

1 — 2 — 3



# Les signes de démotivation

1 — 2 — 3

Difficultés à se mettre au travail

Ralentissement du rythme de travail

Perte d'efficacité dans le travail

Buter sur un même élément de cours, ou un même exercice

Procrastination

Sentiment d'ennui

Dévalorisation



# Comprendre sa démotivation



A quoi cette démotivation est-elle liée ?

- Les études en général
- La filière universitaire choisie
- Un cours ou une tâche en particulier

# Remédier à la démotivation

- Identifier des **tentations** freinant ou empêchant la mise au travail et réfléchir à des solutions pour les inhiber
- Se connecter à des **souvenirs de moments où l'on a su agir malgré la démotivation** : pensées, ressentis, stratégies, actions, résultats
- Échanger avec des pairs et des proches
- Changer ses habitudes

Retrouvez toutes les ressources sur **BOB, la Boîte à outils de la bibliothèque**  
*mémos, infographies, tutoriels à consulter ou télécharger*



# Vous avez encore 2 minutes ?

## **Votre avis nous intéresse !**

Merci de remplir le formulaire de satisfaction,  
et n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et idées !



**Merci pour votre attention !**

*À bientôt pour un prochain*

**BIBLIO**   
**FLASH**

**LA FORMATION EN 30 MINUTES CHRONO**