Équilibre occupationnel chez les personnes étudiantes

La perception individuelle d'avoir la bonne quantité d'occupations et la bonne variation entre les occupations, en fonction de trois perspectives : par rapport aux domaines occupationnels, par rapport aux caractéristiques des occupations et par rapport à l'utilisation du temps.

Miser sur l'effet de groupe

Créer des groupes d'étudiants vivant des réalités semblables afin de:

- Créer un sentiment de soutien
- Faciliter le partage de stratégies et de motivation

Ex: groupes d'étude, encourager la réunion en dehors des activités scolaires, favoriser l'étape de bilan de groupe et personnel dans le processus d'APP.

Gestion du temps

Enseignement ou facilitation de stratégies et de compétences pour:

- Répartir son temps entre les différentes activités
- Structurer son quotidien

... de façon satisfaisante et efficace!

Ex: Rappels Outlook, feuille de route, estimation du temps des activités

Adresser l'aspect psychologique

Les interventions cognitivo-comportementales ont été démontrées comme les plus efficaces pour améliorer le bien-être et augmenter l'engagement.

Ex:

- Cours à options en début de cursus (abordant des thématiques telles que: distorsions cognitives, flexibilité psychologique, gestion du stress, motivation.
- Exercices de méditation/respiration
- Fixation d'objectifs SMART

Aide-mémoire créé à l'intention des membres du comité de refonte et des directeurs de cours du programme d'ergothérapie de l'Université de Sherbrooke. Projet développé par: Fanny Goulet, Liana Lapointe, Élodie Mailloux, Alicia Ménard, Raphaëlle Sauro et Judith Simoneau, étudiantes à la maîtrise en ergothérapie, sous la supervision de Véronique Foley, erg. et conseillère pédagogique du programme.

UdS Université de Sherbrooke