RENFORCER SON PROJET DE FORMATION

À l'IFIBODE PARIS

Afin de renforcer son projet de formation et démarrer la formation dans de bonnes conditions nous vous conseillons fortement de réaliser les quelques actions ci-dessous.

Dès le début de votre projet de formation

- Se connecter à la plateforme gouvernementale **gratuite** d'évaluation, de développement et de certification des **compétences numériques** à l'aide de ce lien https://pix.fr/ et procéder à son inscription (en haut à droite de l'écran). Cette plateforme présente 16 compétences dans cinq domaines vous permettant de développer des compétences numériques essentielles pour la formation. Votre objectif sera d'**atteindre**, à minima, **le niveau 4** des compétences ci-dessous :
  - Compétences 1.1 – 1.2 – 1.3 du domaine « Information et données »
  - Compétences 2.1 – 2.2 – 2.3 du domaine « Communication et collaboration »
- Réviser minutieusement l'anatomie des principales spécialités chirurgicales (chirurgies cardiologique, orthopédique, digestive, thoracique, vasculaire, ORL, OPH, gynécologiques, urologique). De nombreux sites internet gratuits permettent de réactualiser et mémoriser les différents repères anatomiques nécessaires à la compréhension des temps opératoires que vous approfondirez pendant votre formation. Leur maitrise constitue le socle nécessaire pour démarrer la spécialisation d'IBODE.
- Faire des recherches et lectures d'articles scientifiques (accessibles gratuitement sur Cairn, Google Scholar, ou d'autres plateformes en open access en utilisant des mots-clés simples) sur un sujet professionnel qui vous intéresse. Ces recherches et lectures avant votre entrée en formation vous permettront d'acquérir des notions qui vous aideront à vous adapter aux exigences de la formation.

Lorsque vous serez sûr(e) d'intégrer la formation (admission + financement assurés) :

- S'équiper d'un ordinateur disposant des logiciels Word, Excel et Power Point et d'une clé USB. Nous déconseillons l'usage d'une tablette car les fonctionnalités sont moins performantes et insuffisantes pour la rédaction d'un mémoire.
- Installer le logiciel gratuit de gestion de références bibliographiques ZOTERO et se familiariser avec son utilisation pour constituer sa propre bibliothèque virtuelle et pour réaliser une bibliographie sur un document Word. De nombreux tutoriels gratuits sur YouTube vous permettrons de réaliser facilement ces deux activités afin de mieux profiter des apports prévus pendant la formation.

En début de formation :
La reprise d'une formation s'accompagne souvent d'un changement de rythme et d'une somme importante de connaissances à s'approprier. Assimiler de nombreuses informations nécessite des méthodes d'apprentissage spécifiques qui peuvent varier d'une personne à une autre et d'un contexte personnel à un autre. Les étudiants sont amenés à reprendre des habitudes antérieures ou à essayer de nouvelles manières de réviser. Si pour certains, ficher les cours et les relire la veille du contrôle peut suffire, pour d'autres l'activité de mémorisation et de retranscription des connaissances peut nécessiter plus de temps.
Nous vous conseillons de tester en début de formation quelques **méthodes de travail** afin de trouver celle qui vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de techniques partagées par des étudiants sur le lien et résumées ci-après : https://www.letudiant.fr/etudes/medecine-sante/reussir-en-premiere-annee-de-medecine-1 -3-les-techniques-pour-prendre-le-bon-rythme.html

- La méthode Pomodoro consiste à gérer son temps de manière à travailler par périodes courtes pour lutter contre la procrastination. La formule est simple : 25 minutes de révision "intense" et 5 minutes de pause. Pour plus de précisions https://www.ecoledusavoir.fr/methodes-apprentissage/methode-pomodoro-revision/
- Florian, étudiant à Tours conseille plutôt une plage horaire plus longue d'« au moins une heure voire deux, avec des pauses de 1 5 à 30 minutes".
- Tom, à Amiens utilisait des locaux libres disponibles dans son école pour suivre cette méthode et se gardait un créneau horaire en semaine pour faire une activité de détente et de plaisir.
- Amandine et Laura, à Orléans ont l'habitude de travailler ensemble dans les salles de classe libres. "L'une prenait le cours et posait des questions à l'autre. Lorsqu'elle ne savait pas, alors il fallait lui expliquer avec ses propres mots. « C'est super intéressant de se mettre dans la peau de la personne qui explique. On retient beaucoup mieux."
- Maya, a pris l'habitude d'expliquer chaque soir à un membre de sa famille, un chapitre de ses études.
- Constance à Nantes a mis en place un système de flashcards pour ses révisions. "Le principe est simple : une carte où sur la première face, il y a une question de cours. Tu tentes d'y répondre et sur l'autre face, il y a la réponse pour que tu puisses la vérifier." "C'est un format plus ludique, et ça te force à chercher la réponse dans tes souvenirs."
- Léo, a fait appel à l'intelligence artificielle pour des schémas explicatifs et a rédigé lui-même des cartes, "pour mieux mémoriser".

Ces quelques exemples ne sont ni exhaustifs ni obligatoires. En effet, peu importe la méthode, ce qui compte c'est que vous en ayez une qui vous permette de vous approprier, mémoriser et transférer les enseignements dispensés.
Pour aller plus loin, voici également quelques liens additionnels :

- Apprendre sans souffrir : https://cursus.edu/fr/36223/apprendre-sans-souffrir-mais-pas-sans-effort
- L'ancrage mémoriel :https://cursus.edu/fr/36227/ancrage-memoriel-un-antidote-naturel-a-la-courbe-de-loubli
- Pourquoi apprendre à traduire ? https://cursus.edu/fr/361 63/pourquoi-apprendre-a-traduire-quand-lia-peut-le-faire