

## 5 Tip to ePortfolio 5 conseils pour le Portfolio en ligne

We asked senior medical students and alumni what they would have done differently in their ePortfolio course. The following document is a summary of the advice that they would give to medical students to help make the most of their ePortfolio posts, and make meetings both fun and productive.

Nous avons demandé aux étudiants en médecine séniors et aux anciens étudiants ce qu'ils auraient fait différemment dans leur cours du Portfolio en ligne. Le présent document est un résumé des conseils pour aider les étudiants à tirer le maximum de leurs messages dans leur portfolio en ligne et rendre les réunions à la fois amusantes et productives.

### **Tip 1: Don't procrastinate**

It is common for students to leave their ePortfolio posts until the last minute. Although it is difficult to find time in a medical student's life, former students recommend that ePortfolio posts not be rushed. Take time from your busy schedule to write a good quality and insightful reflection. *It is recommended to post at least a few days in advance of your ePortfolio meeting.* This not only ensures that you submit on time, it also gives you more time to reflect on your post and be better prepared to have a meaningful discussion with your coach and group members. In addition, this gives the coaches enough time to read all of the reflections, respond to them and bring discussion topics for the upcoming meetings.

### **Conseil n° 1 : Ne procrastinez pas**

Les étudiants affichent souvent leurs commentaires dans leur portfolio à la dernière minute. Même s'il est difficile de trouver du temps pendant les études en médecine, les anciens étudiants recommandent de ne pas rédiger vos publications électroniques de façon précipitée. Planifiez du temps dans votre horaire chargé pour écrire une bonne réflexion bien pensée. Il est aussi fortement suggéré de soumettre votre réflexion au moins quelques jours avant votre réunion du Portfolio en ligne. De cette façon, non seulement vous soumettez votre commentaire à temps, mais vous avez plus de temps pour réfléchir à votre publication et serez mieux préparé à discuter de manière réfléchie avec votre moniteur et les membres du groupe. Cela donne aussi aux moniteurs suffisamment de temps pour lire toutes les réflexions, y répondre et apporter des sujets de discussion pour les prochaines réunions.

### **Tip 2: Reflect about interesting topics**

Although it may seem quite obvious, to get the most out of ePortfolio *it is best to reflect on subjects that interest you, that are challenging and that you actually wish to discuss with the group.* Some of the best and most informative discussions you will have with your group are those that lead to debates when students bring topics that they are passionate about. These topics will get other students involved and get them to share their perspectives on the matter, which will enrich the group on the subject and also improve the group dynamic.

### **Conseil n° 2 : Faites des réflexions sur des sujets intéressants**

Pour tirer le maximum du portfolio en ligne, il est préférable de réfléchir sur des sujets qui vous intéressent et que vous souhaitez discuter avec le groupe. Les discussions les plus intéressantes et les plus instructives sont celles qui suscitent des débats sur des sujets qui vous passionnent. Elles amènent les étudiants à partager leur point de vue et améliorent la dynamique du groupe.

### **Tip 3: Find a meeting style that works for your group**

Where you and your group decide to schedule your ePortfolio meetings may have an effect on the topics of discussion. Many groups will take time at the first meeting to decide if they prefer to meet in a public or private setting for the upcoming sessions. Depending on your group's preference and availability, you may have the chance to have the meetings in public venues, such as a restaurant. Alternatively, the group may prefer to use a place such as a conference room or a CBL room. The major downside in a public setting is privacy (to respect confidentiality, you may need to refrain from discussing private details and patient information or choose a more secluded area). However, a casual setting can help lighten difficult discussions and facilitate building a comfortable relationship with the tutor and members of the group. *A recommendation from alumni is to find a combination of both aspects in order to make meetings fun while maintaining professionalism.*

### **Conseil n° 3 : Trouvez un style de réunion qui fonctionne pour votre groupe**

Le lieu où vous tenez vos réunions du Portfolio en ligne peut influencer les sujets de discussion. De nombreux groupes décideront à la première réunion s'ils préfèrent se réunir dans un lieu public ou privé pour les prochaines rencontres. Selon la préférence et la disponibilité de votre groupe, vous pourriez tenir vos réunions dans des lieux publics, comme dans un restaurant, ou bien dans un endroit privé, comme une salle de conférence ou une salle d'APC. L'inconvénient majeur dans un lieu public est le manque de confidentialité (pour respecter la confidentialité des renseignements personnels de vos patients, vous devrez vous abstenir de discuter de détails et de renseignements confidentiels concernant les patients ou choisir un espace plus isolé). Cependant, un environnement décontracté peut faciliter les discussions difficiles et aider à établir une relation plus détendue avec le tuteur et les membres du groupe. Les anciens étudiants recommandent de tenir les deux types de rencontres afin de rendre les réunions amusantes tout en maintenant une attitude professionnelle.

### **Tip 4: Don't think of ePortfolio as a chore**

*Do not look at ePortfolio as a mandatory activity but rather as a way to learn how to self-reflect, as self-reflection is important to both your personal and professional growth.* Several first- and second-year residents expressed how ePortfolio helped them develop critical self-reflection skills that not only helped them for their CaRMS interviews, but also helped them succeed in their residency. In addition it can help deescalate challenging situations and find solutions for your future practice. ePortfolio acts as a log of experiences that document how you have progressed in your medical education. It can be useful when answering essay or interview questions about specific situations involving the various CanMEDs roles, and how you might approach a sensitive situation differently after having experienced and reflected on something similar. Therefore, past students not only recommend making thoughtful and detailed ePortfolio posts, but also to continue self-reflection as a lifelong skill.

#### **Conseil n° 4 : Ne voyez pas le portfolio en ligne comme une corvée**

Ne considérez pas le portfolio comme une activité obligatoire, mais plutôt comme un moyen d'apprendre à faire de l'introspection, qui est importante pour votre croissance personnelle et professionnelle. Plusieurs résidents de première et de deuxième année disent que le portfolio les a aidés à développer une capacité d'introspection qui leur a été non seulement utile pour leurs entrevues CaRMS, mais aussi pour bien réussir leur résidence. De plus, le portfolio s'avérera utile pour résoudre des situations difficiles plus tard dans l'exercice de votre profession. Le portfolio est un journal de vos expériences qui vous permet de suivre votre progression pendant vos études en médecine. Le portfolio peut être aussi utile pour rédiger une dissertation et répondre à des questions d'entrevues sur les différents rôles CanMEDs et décrire comment vous aborderiez une situation difficile de manière différente si vous avez déjà vécu et réfléchi à une situation similaire. Par conséquent, les anciens étudiants recommandent non seulement de rédiger des messages bien réfléchis et détaillés dans le portfolio, mais aussi de continuer à développer notre capacité d'introspection tout au long de notre carrière.

#### **Tip 5: Don't be afraid to open up**

All students should remember that ePortfolio meetings are a safe space where all information will be kept confidential. Although at first, it may be intimidating to share sensitive or difficult experiences with other classmates, *students should not be afraid to open up to others*. We are all immersed in the same learning experience. No one is perfect; we all make mistakes and we are often faced with challenges and adversity. The goal of these sessions is not to judge, but to support one another, to share what may be troubling you and to learn from your own experiences and from those of others. Each person's input is valuable and the information you will take from other students' reflections gives you knowledge which can help guide your decisions in the future.

#### **Conseil n° 5 : Ouvrez-vous**

Les étudiants doivent se rappeler que les réunions du Portfolio en ligne sont un lieu où toutes les informations sont tenues confidentielles. Au début, vous trouverez intimidant de relater des expériences délicates ou difficiles avec vos camarades de classe, mais n'ayez pas peur de vous ouvrir aux autres. Nous sommes tous plongés dans le même apprentissage. Personne n'est parfait; nous commettons tous des erreurs et nous sommes souvent confrontés à des défis et à l'adversité. Le but de ces rencontres n'est pas de porter de jugements, mais de nous soutenir mutuellement, de partager même ce qui est peut être troublant et d'apprendre de nos propres expériences et de celles de nos collègues. L'apport de chaque personne est précieux et l'information que vous tirerez des réflexions des autres étudiants élargira vos connaissances et vous aidera à éclairer vos décisions à l'avenir.

**Le Portfolio en ligne tient à remercier ses contributeurs :  
ePortfolio would like to gratefully acknowledge its contributors:**

Victoria Myers – MD 2018

Mireille Boivin, MD 2017 – Médecine familiale/Family Medicine

Simon Parlow, MD 2017 – Médecine interne/Internal Medicine

Anne Le Bouthilier, MD 2017 – Médecine familiale/Family Medicine

Alexandra Bunting, MD 2016 – Chirurgie orthopédique/Orthopedic Surgery

David Chan, MD 2016 – Otorhinolaryngologie/Otolaryngology

**Auteurs/Authors**

Daniel Chan – MD 2020

Dr. Amy B. Fraser, MD, FRCPC

Dr. Anna Byszewski, MD, FRCPC

