

ASSURE TA RÉUSSITE EN FIN DE SESSION

GROUPE
neurones

HORAIRE DE LA
SEMAINE

OPTE POUR L'ATTITUDE PROACTIVE
SOIS MOTIVÉ + ORGANISÉ + CONCENTRÉ



1 SEMAINE = 168 HEURES



PLANIFIE TON HORAIRE D'ÉTUDES

Identifie les journées de tes examens et de la remise de tes travaux pour te préparer à l'avance.



ÉQUILIBRE TA ROUTINE

La saine alimentation, l'activité sportive, la détente ainsi qu'un bon sommeil permettront à ton cerveau d'être prêt pour la révision de fin de session.



VISUALISE TON OBJECTIF ULTIME

Fixe-toi un objectif bien précis pour t'encourager dans la poursuite de tes études.



SOIS ATTENTIF AUX SIGNES DE FATIGUE

Sais reconnaître les signes d'épuisement et de démotivation pour mieux répondre à tes besoins.



ACCEPTES LES IMPRÉVUS

En temps de crise, il faut lâcher prise sur les éléments hors de notre contrôle et se concentrer sur ce que nous pouvons changer.



COMMUNIQUE TES BESOINS

Fais connaître tes inquiétudes et tes questionnements à tes enseignants.

UNE FORMULE GAGNANTE EN JAMÉSIE !