

ASSURE TA RÉUSSITE EN FIN D'ANNÉE SCOLAIRE!

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 évaluations et de la remise de tes travaux pour te préparer à l'avance.



VISUALISE TON OBJECTIF ULTIME

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



ACCEPTÉ LES IMPRÉVUS

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



SOIS ATTENTIF AUX SIGNES DE FATIGUE

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



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 d'année scolaire.



COMMUNIQUE TES BESOINS

Fais connaître tes inquiétudes et tes questionnements à tes enseignants.

UNE FORMULE GAGNANTE EN JAMÉSIE !