

- Préparation aux examens -

Techniques et pratiques
pour
optimiser les résultats aux épreuves d'examens
et
gérer le stress

Présentation : Pourquoi un atelier de préparation aux examens ?

Si l'on sait tous qu'un travail régulier permet une meilleure réussite aux examens... Entre la théorie et la pratique, c'est parfois un peu différent !

Beaucoup d'autres facteurs entrent en considération et notamment :

- la manière d'aborder les révisions... que ce soit pour les retardataires ou pour les plus assidus,
- ainsi que les conditions psychologiques et émotionnelles dans lesquelles l'étudiant passe les épreuves.

C'est l'objet de cet atelier d'optimisation à la réussite aux examens.

<u>Public :</u>	- Adolescents et jeunes adultes - Intervention en petit groupe (6 à 8 personnes)	<u>Les points forts :</u>
<u>Objectifs :</u>	- Connaître les conditions utiles à une réussite aux examens - Apprendre des outils pour faire face au stress et gérer ses émotions - Améliorer la concentration et optimiser la mémoire - Augmenter la confiance en soi et la motivation - Etre plus à l'aise lors de la prise de parole en public	- Un atelier interactif en petit groupe au plus proche des besoins des élèves - Apprentissage de techniques concrètes et efficaces, facilement réutilisables
<u>Programme :</u>	- Connaître les ennemis d'une bonne préparation aux examens - Créer des conditions de travail et de mémorisation optimums - Techniques et pratiques pour maximiser les résultats et gérer le stress	
<u>Durée :</u> 2 sessions de 2 heures chacune	<u>Intervenant :</u> Emmanuelle JUILLARD Professionnelle de la relation d'aide spécialisée en l'Art-Thérapie et en Thérapies Brèves	<u>Pour aller plus loin :</u> - Sur demande, possibilité d'accompagnement individuel

Formation

