

HEYME

Comment s'organiser en période d'examens ?

Tout étudiant doit passer par cette étape : les examens de fin de semestre... C'est un fait, c'est une période stressante. Pour vous montrer que vous n'êtes pas seul, on vous présente quelques chiffres sur le stress en périodes d'examens.

COMMENT AGIR

POUR CONTRÔLER CE STRESS ?

L'organisation

C'est un moyen plutôt efficace pour prévoir et planifier en amont votre période de révision. Illustrons avec une mise en situation, nous sommes un 30 mars et vous savez que les examens débutent le 30 avril. Il vous reste donc 1 mois pour préparer les révisions mais également les autres éléments relatifs à l'examen en lui-même.

ALORS,

QUE NOUS CONSEILLONS VOUS ?

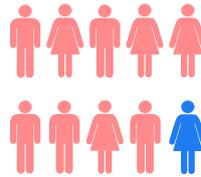
Planifiez à l'avance le transport que vous allez prendre, votre hébergement et ce que vous aurez à prendre dans votre sac le jour J. Préparez votre trousse, votre calculatrice, des feuilles...

Libérez vous l'esprit des éléments plus "futiles". Ensuite, vous allez pouvoir procéder à l'organisation de vos révisions uniquement. Même si vous êtes du genre procrastinateur, prenez les choses en main. Comptez le nombre de jours avant l'examen et faites **une to-do list** que vous respecterez. Écrivez seulement ce que vous pourrez faire en une journée, pas plus sinon cela risque de vous décourager. Vous pouvez également créer un **planning de révisions** détaillé pour chaque semaine.



50%

Des étudiants souffrent de stress de façon permanente



9/10

Étudiants souffrent de stress durant cette période



De plus, vous pouvez vous inscrire sur notre outil **My Exam Planner**, où 23 jours avant la première date d'examen vous aurez accès à des conseils supplémentaires. L'essayer c'est l'adopter !

L'anticipation

Anticiper c'est privilégier de prévoir à l'avance les choses que vous avez à faire pour préparer au mieux ses examens.

Pour ce faire :

- Faire des fiches écrites
- Parler devant une tierce personne
- Écouter un enregistrement audio
- Se poser des questions
- Dessiner des cartes mentale
- Faire des examens blanc

J-30

Semaine 4



Pour t'aider utilise ces applis de planning :
Google agenda, Segmoapp, Planning scolaire

NOTES
Faire
un rétro
planning dé-
taillé !



J-21

Semaine 3



Anticipe et prends
le dessus sur
ton stress



Pour t'aider utilise ces applis de relaxation :
Respirelax, Petit bambou, Julie Akasha Yoga,
Asanarebel.



J-15

Semaine 2

Se programmer
une ou des journées
d'entraînement



Des applis pour t'aider :
Nomade Education ou Study Quizz

J-7

Semaine 1

Faire une to do
list des choses
à prendre
le jour j



Appli ou to do list :
Ecrire sur une ardoise
ou application to do list
rappel & tâches...

www.canva.com/checklists/templates/

Rejoignez-nous
sur nos réseaux

