



**BIBLIO**  
**FLASH**

LA FORMATION EN 30 MINUTES CHRONO

# Partiels zen

# Objectifs de la formation

**Maîtriser son stress** à l'approche des partiels

**Se conditionner psychologiquement** à la réussite

Être en capacité de **mobiliser toutes ses capacités**  
**au moment de l'examen**

# Plan de la formation

**Avant l'examen**

**Au moment de l'examen**

# Avant l'examen



# Les sources du stress



L'enjeu de me **prouver mes capacités**, mais aussi à mon entourage ou à la société

La nécessité de réussir mes examens pour **réaliser mon projet professionnel**

Par **manque de maîtrise des connaissances** attendues ou par **manque de préparation à l'épreuve**

# Les atouts du stress

- ⚡ Il peut m'aider à atteindre mes objectifs en me poussant à **fournir plus d'efforts**
- ⚡ Il témoigne de **l'importance que j'accorde à l'examen et de mon envie de bien faire**

# Pour réduire mon stress, je peux...

Maîtriser mes **connaissances**, la **méthodologie des épreuves** et **m'entraîner**

**Dédramatiser** et **relativiser** l'évènement

Entretenir une **bonne hygiène de vie** (alimentation, sommeil, activité physique...)

# ... et me conditionner psychologiquement à la réussite



Entretenir un **dialogue positif avec moi-même** : m'encourager, me parler avec bienveillance, m'accorder le droit à l'erreur, me lancer un défi...

Cultiver mon **optimisme**

M'entourer de personnes qui me tirent vers le haut

Pratiquer la visualisation positive

Analyser mes **réussites passées**

Me dire que **j'ai fait le maximum pour réussir**



# Au moment de l'examen



# La veille de l'examen

Relire une dernière fois des **fiches de révision synthétiques**

Préparer mon **itinéraire** jusqu'au lieu d'examen et le **matériel** nécessaire pour l'épreuve, prévoir éventuellement un en-cas

M'accorder un moment de **détente** et de **relaxation**

Me coucher tôt



# Le jour J, avant l'examen

Ne pas manger trop lourd

M'habiller de façon à **me sentir à l'aise**

Poursuivre/maintenir mon **conditionnement psychologique à la réussite**

Arriver **en avance** sur le lieu d'examen

**Relire brièvement** mon cours (plan, synthèse, résumé...)

# Le jour J, pendant l'examen

Commencer par renseigner les coordonnées demandées sur la copie : nom, prénom, numéro étudiant...

**Analyser l'ensemble des consignes et des questions posées** : commencer par celles auxquelles je sais répondre ou celles valant le plus de points

Faire abstraction de mon environnement afin de **me concentrer pleinement sur moi et mon travail**

**Soigner la présentation** de ma copie

Prévoir du temps pour **me relire** et profiter pour cela de **toute la durée de l'examen**

Retrouvez toutes les ressources sur **BOB, la Boîte à outils de la bibliothèque**

*mémos, infographies, tutoriels à consulter ou télécharger*



# Vous avez encore 2 minutes ?

## **Votre avis nous intéresse !**

Merci de remplir le formulaire de satisfaction,  
et n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et idées !





**Merci pour votre attention !**

*À bientôt pour un prochain*

**BIBLIO**   
**FLASH**

**LA FORMATION EN 30 MINUTES CHRONO**