

Aborder ses partiels avec sérénité

Objectifs de la formation

Maîtriser son stress à l'approche des partiels

Se conditionner psychologiquement à la réussite

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



- ⚡ Enjeu de me **prouver mes capacités**, mais aussi à mon entourage ou à la société
- ⚡ Nécessité de réussir mes examens pour **réaliser mon projet professionnel**
- ⚡ Manque de préparation à l'épreuve : **manque de maîtrise des connaissances** attendues ou de la **méthodologie de 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 accordée à l'examen** et d'une **envie de bien faire**

Pour réduire mon stress, je peux...

- ⚡ Maîtriser mes **connaissances**, la **méthodologie des épreuves** et **m'entraîner** avec d'anciens sujets ou des exercices
- ⚡ **Dédramatiser** et **relativiser** l'évènement
- ⚡ Entretenir une **bonne hygiène de vie** : alimentation, sommeil, activité physique, vie sociale...

... et me conditionner psychologiquement à réussir

- ⚡ 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
- ⚡ 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** des supports de révision (plans, synthèses, résumés...)

Le jour J, pendant l'examen

- ⚡ Commencer par renseigner les coordonnées demandées sur la copie : nom, prénom...
- ⚡ 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