

Réussir ses examens



ÉTUDIER EFFICACEMENT ET RÉUSSIR SES EXAMENS

- Synthétiser par écrit les points principaux de ses notes de cours.
- Réciter cette synthèse à haute voix.
- Reprendre les éléments importants trois fois.
- Prendre 10 minutes à la fin de chaque cours, pour résumer sur une demi-page qui vous servira de compte rendu.
- Remplacer des semaines de nonchalance par une étude intensive de dernière minute, ne donne souvent pas les résultats escomptés.
- Adopter une attitude positive vis-à-vis ses études!
- Considérer que le stress devient négatif et même destructeur, uniquement lorsque ce stress excède nos capacités d'adaptation. Si vous savez que votre préparation n'est pas adéquate, le plus petit stress semblera excessif et le sera.
- Veiller à vous laisser une bonne pause entre la fin de votre préparation et le moment de l'examen.
- Étudier quinze minutes par jour, la même matière, à la même heure, et vous doublez votre compréhension; vous sauvez donc du temps.

Les loisirs, les sports et le repos sont importants afin de nous permettre de lâcher prise et de revenir à l'étude la tête reposée. Cependant, il faut savoir trouver un équilibre. Par exemple, une période de 10 minutes de repos, de danse, de marche peut être bénéfique pour 50 minutes de travaux ou d'étude.

**CONSULTER ET APPLIQUER TOUTES LES AUTRES
CAPSULES SUR LES MÉTHODES DE TRAVAIL!**