

## Annexe 2

### Stage en efficacité personnelle – Lycée (+ 3<sup>ème</sup>)

#### Objectif

##### **Stage : Se préparer efficacement pour les examens ou DST.**

Ce stage s'adresse aux élèves de troisième, seconde, première et terminale qui préparent un examen important (brevet, bac de français, épreuves finales, grand oral).

L'objectif est de leur fournir les clés pour mieux s'organiser, gérer leur stress et aborder les épreuves avec confiance :

- Donner aux élèves des méthodes éprouvées pour apprendre et réviser plus efficacement ;
  - Renforcer leur autonomie et leur capacité à gérer la pression des examens ;
  - Les aider à aborder leurs épreuves avec sérénité et confiance.
- 

Le stage est adapté à tous types d'examens : brevet, bac français, épreuves finales et oraux.

Sur 5 sessions de 2 heures, les élèves apprennent à structurer leurs révisions, à optimiser leurs apprentissages et à développer une posture proactive face aux examens.

Tout au long du stage, des mises en situation et exercices pratiques sont proposés pour expérimenter les stratégies abordées et les intégrer durablement.

##### **Module 1 : Organisation et planification des révisions.**

Objectif : Structurer son travail pour réviser efficacement sans stress.

- Identifier les priorités en fonction des matières et des épreuves ;
- Construire un planning de révisions efficace et réaliste ;
- Appliquer des techniques de planification et d'alternance entre apprentissage, exercices et pauses actives.

##### **Module 2 : Méthodes d'apprentissage et outils de révision efficaces.**

Objectif : Mémoriser plus rapidement et améliorer la compréhension.

- Découvrir et utiliser des outils spécifiques pour mieux assimiler et organiser ses connaissances ;
- Adapter sa méthode de révision en fonction des matières et de son propre fonctionnement ;
- Apprendre à structurer efficacement ses notes et supports de révision.

##### **Module 3 : Gérer son stress et rester motivé jusqu'au jour de l'examen.**

Objectif : Transformer son stress en atout et maintenir une motivation constante.

- Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur la concentration ;
- S'approprier des techniques de relaxation, de respiration et de gestion des pensées négatives ;
- Mettre en place des stratégies pour garder son énergie et éviter la démotivation.

#### **Module 4 : Se préparer aux épreuves écrites et orales.**

Objectif : Développer des stratégies spécifiques pour chaque type d'épreuve.

- Épreuves écrites : gérer son temps, analyser un sujet, structurer ses réponses ;
- Épreuves orales (bac de français, grand oral, brevet, etc.) : travailler son expression, sa posture et sa gestion du trac ;
- S'entraîner à répondre efficacement aux attentes des examinateurs.

#### **Module 5 : Dernière ligne droite – Bien gérer les jours avant les épreuves.**

Objectif : Optimiser les derniers jours pour arriver confiant et serein.

- Se préparer efficacement sans stress de dernière minute ;
- Comprendre l'importance du sommeil, de l'alimentation et de la récupération ;
- Anticiper le jour J avec une check-list et une organisation optimale.