

5 TECHNIQUES INCONTOURNABLES POUR RÉUSSIR SES ÉTUDES



@ Florence COLIN



Réussir sa scolarité ne dépend pas uniquement de ses capacités intellectuelles, mais ça dépend aussi de son organisation et de la gestion efficace de son temps.

Dans ce guide, je te propose 5 techniques essentielles qui t'aideront à booster ton apprentissage et à atteindre tes objectifs scolaires.





TED x Talks



Readers are leaders!
TED x Vin School Ha Noi
674 k Views • 11 months ago
TED x Talks G
Phuong Anh Nguyen Ngye

There are two types of people reading books...

① The overly practical

- o They look for the short-term benefits of reading.
- o They consider reading as a mean to solve an immediate problem or as temporary motivation.
- o They do think that reading is good... but earlier said "than done !!!"
- o They are not lazy → Result-oriented and particular with what they are spending their time on.

② The disbelievers

- o They used to have strong belief in books
- o After not seeing themselves turning into geniuses over night, they give up → lose motivations.
- o Their problem is that they expect results to come over night → high degree/level of expectations.
- Discouraging & even frustrating, sometimes.

"Shift your intention from doubting to learning..."
→ It's time to STEP UP from your comfort zone and these limiting beliefs, to become the leaders that you have the potential to be !!! Go for it ✓

POMODORO technique



POMODORO is a simple method to **balance focus** with DELIBERATE breaks.

How to maximize your time with

POMODORO TECHNIQUE ?



Choose the task to be done



Set a timer for 25 minutes



Work on the task until the timer rings



Take a short break of 5 minutes



Repeat the cycle 4 times → 60-min break



1 Pomodoro = 25 mins + 5 mins (BREAK)

- ④ Take your TO-DO LIST for the day and note down how many POMODOROS each task will take. (max 16 pomodoros for one day) → 4 pomodoros → LONG break!

1. Gestion du Temps : La Méthode Pomodoro

La **méthode Pomodoro** est une technique de gestion du temps qui consiste à travailler par intervalles de 25 minutes, suivis de courtes pauses de 5 minutes.

Voici comment tu peux l'appliquer :

- Étape 1 : Choisis une tâche à accomplir.
- Étape 2 : Règle un minuteur sur 25 minutes.
- Étape 3 : Travaille jusqu'à ce que le minuteur sonne.
- Étape 4 : Prends une pause de 5 minutes.
- Étape 5 : Répète ce cycle. Si ton travail est long, après 4 Pomodoros, prends une pause plus longue de 15 à 30 minutes.

Cette méthode permet de maintenir ta concentration et de t'éviter l'épuisement.



2. Planification : Utilise un Calendrier

La **planification** est essentielle pour gérer tes études.

Utilise un calendrier pour :

- Inscrire toutes les dates importantes : devoirs, examens, projets.
- Établir un emploi du temps hebdomadaire : sélectionne des créneaux spécifiques pour chaque matière.
- Prioriser les tâches : identifie les tâches et les devoirs urgents et importants pour mieux les gérer.

Une bonne planification réduit ton stress et t'aide à garder une vue d'ensemble sur les tâches que tu as à accomplir.



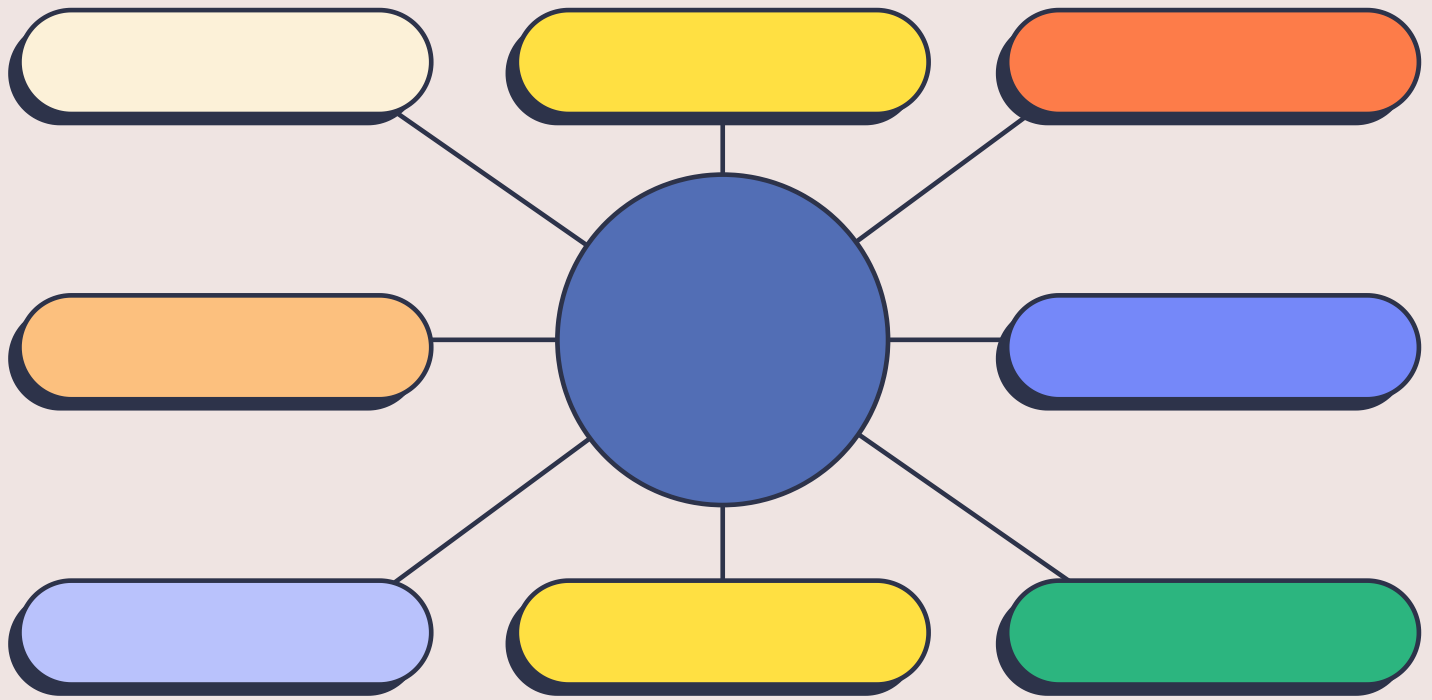
3 . Mémorisation : La Méthode des Lieux

La **méthode des lieux** est une technique de mémorisation qui utilise des images mentales et des associations.

Voici comment tu peux l'utiliser :

- Étape 1 : Imagine un endroit que tu connais bien (ta chambre, par exemple).
- Étape 2 : Associe chaque information à un lieu spécifique de cet endroit.
- Étape 3 : Pour te souvenir des informations, visualise-toi parcourant cet endroit.

Cette méthode facilite ta mémorisation en reliant des informations abstraites à des lieux concrets.



4 . Prise de Notes Efficace : Le Mindmapping

Le **mindmapping** est une technique visuelle qui aide à organiser les idées et à améliorer la compréhension :

- Étape 1 : Commence par un mot ou une idée centrale au centre de la page.
- Étape 2 : Ajoute des branches pour chaque sous-thème ou idée associée.
- Étape 3 : Utilise des couleurs, des images et des mots-clés pour rendre la carte plus attrayante.

Le mindmapping favorise une approche active de l'apprentissage et permet de voir les connexions entre les idées.



5 . Prendre soin de soi: L'Importance des Pauses

Ne sous-estime pas **l'importance des pauses** dans ta routine scolaire :

- Prendre des pauses régulières aide à maintenir ton énergie et ta concentration.
- Intègre des activités relaxantes (lecture, sport, méditation) dans ton emploi du temps pour réduire ton stress.
- Veille à avoir un bon sommeil : un repos adéquat améliore ta mémoire et tes résultats scolaires.

Prendre soin de soi est essentiel pour une scolarité efficace et une vie équilibrée.

Tu veux en savoir davantage ?

Inscris-toi à l'atelier School Boost
qui aura lieu prochainement !

SCHOOL BOOST

L'Atelier

*" Savez-vous que la réussite scolaire de votre enfant
commence par votre capacité à lui apprendre à apprendre ? "*

*Samedi 16 novembre
9h-12h et 14h-17h*

L'atelier pour apprendre
à accompagner
la scolarité de son enfant

Organisation,
mémorisation,
révisions,
concentration,
confiance en soi
...



Florence Colin



Professeur & Psychopédagogue

Renseignements et réservations: www.florencecolin.com

Renseignements et inscriptions sur:

<https://www.florencecolin.com/schoolboost>