



Claudine JASSEY
26, route de Lyon - La Grive
38300 Bourgoin Jallieu
Tél. : 06 25 45 92 85
contact@isi-life.com

Préparation aux examens scolaires

Durée : 7 heures (2 demi-journées discontinues)	Pré-requis : être volontaire et désireux de se prendre en charge
Public : Etudiants jusque'à bac + 2, Lycéens et collégiens de 3ème	
Tarif : 85 euros	

Stage animé par Claudine Jassey, Sophrologue et formatrice, enseignante pendant plusieurs années en Bac Pro et BTS

OBJECTIFS :

Se préparer physiquement et mentalement à passer des épreuves d'examen orales et écrites : cultiver sa forme, adopter des méthodes de travail efficaces, gérer son stress

PROGRAMME :

1 - Cultiver sa forme

- ✓ Forme physique : Sommeil, nutrition, rythme de travail
- ✓ Forme mentale : la concentration et la mémoire

2 - Adopter des méthodes de travail efficaces

- ✓ Organiser et planifier : organiser physiquement les différentes matières, quantifier le travail, planifier son travail, choisir des espaces de travail adaptés
- ✓ Méthodes de révision : adapter ses méthodes selon le type de mémoire
 - Fiches
 - Cartes de notes
 - Méthode de lecture SVA

3 - Gérer le stress

- ✓ Comprendre son fonctionnement
- ✓ Réguler les effets physiques
- ✓ Apprendre à anticiper intelligemment



Claudine JASSEY
26, route de Lyon - La Grive
38300 Bourgoin Jallieu
Tél. : 06 25 45 92 85
contact@isi-life.com

DEROULEMENT :

Alternance d'apports théoriques, de travail en sous groupe et d'exercices pratiques :

- ✓ Les participants appliquent directement les méthodes de révision proposées sur un thème de leur choix
- ✓ Les exercices de concentration, mémorisation et gestion de stress sont effectués sur place et enregistrés : ils repartent avec les enregistrements afin de les mettre en pratique régulièrement
- ✓ Un travail entre les deux séances est demandé afin de commencer à mettre en place une planification de révisions

DATES :

Mercredis 23 avril et 14 mai 2014, de 14h00 à 17h30

LIEU :

26 route de Lyon, La Grive, 38300 Bourgoin Gallique

INSCRIPTION :

- En me renvoyant le bulletin d'inscription page suivante
- Par téléphone au 06 25 45 92 85
- Par mail à contact@isi-life.com

Toute inscription ne sera définitive qu'après réception d'un chèque d'acompte de 35€.



Claudine JASSEY
26, route de Lyon - La Grive
38300 Bourgoin Jallieu
Tél. : 06 25 45 92 85
contact@isi-life.com

Préparation aux examens scolaires

Bulletin d'inscription

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

CP : Ville :

Téléphone : Mail :

Je m'inscris pour l'atelier «Préparation aux examens»

J'accepte de recevoir par mail (au maximum une fois par mois) des informations sur l'actualité d'ISI Life ou d'ISI Formation

Merci de valider votre inscription en joignant un chèque 35€ à l'ordre de Claudine Jassey.

Bulletin d'inscription à retourner à :
Claudine Jassey
26 route de Lyon - La grive
38300 Bourgoin Jallieu