



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

## *Préparation aux examens scolaires*

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