

# TIPS & TRICKS: SPÉCIAL RÉVISIONS

## Organisation & travail

- Planifiez autant vos moments de travail que de récup
- Gardez dans votre planning une marge pour les imprévus
  - Marquez les exos qui posent problème pour les reprendre
  - Mieux vaut faire plus de pauses mais être efficaces
  - Fixez-vous des objectifs RÉALISTES et atteignables
  - Faites des examens blancs en conditions réelles
  - Préparez des fiches techniques
  - Apprenez à utiliser vos formulaires
  - Identifiez vos points faibles
  - N'hésitez pas à demander de l'aide !

Bonne chance ♥

## Bien-être

- Favorisez un bon environnement de travail
- Apprenez à VOUS PARDONNER en cas de manque d'efficacité, échec,...
- Autorisez-vous à prendre des jours de break (se reposer pour mieux repartir)
- Faites des pauses avec du monde (social > insta)
- Faites attention à votre SOMMEIL et alimentation
- Continuez à pratiquer vos hobits & sports pour vous vider la tête
- Récompensez-vous, apprenez à être satisfaits de votre travail
- Le jour d'un examen autorisez-vous à ne pas travailler et à vous reposer pour recharger vos batteries

## Le jour J

- Préparez vos affaires la veille (cf à ne pas oublier)
- N'oubliez pas votre RÉVEIL et de vérifier l'heure de l'examen
- Commencez par les exos faciles pour vous mettre en confiance
- Si vous bloquez, passez à la question suivante
- En cas de panique, arrêtez-vous un moment quitte à sortir aux toilettes
- FAITES-VOUS CONFIANCE

## À ne pas oublier !

Formulaire

Camipro

Tipex

Fruits/Eau

Montre

De quoi écrire

Masque

Calculatrice si autorisée

Pull chaud

Porte bonheur ♥