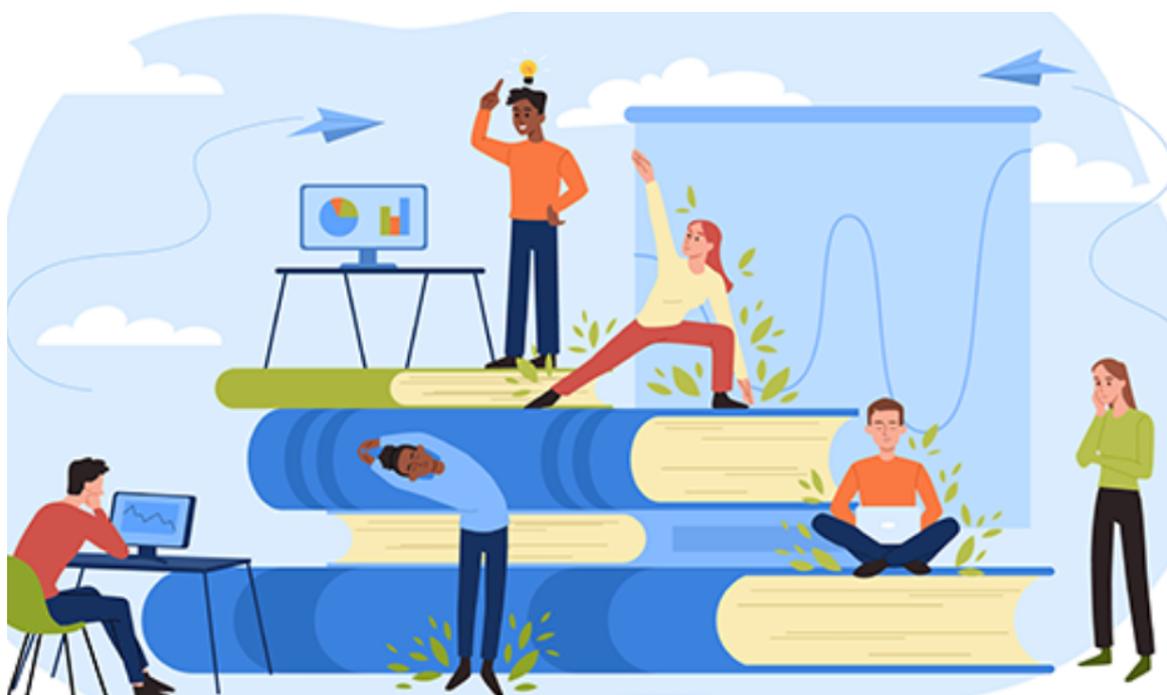


OBJECTIF RÉUSSITE

mon gymnase en toute sérénité

Ateliers pour les élèves de 1^{ère} année
les 7 et 8 octobre 2024



<https://startupsmagazine.co.uk/article-three-ways-protect-your-teams-mental-health-according-neuroscientist>
(30.07.24)

Pour vous inscrire, veuillez remplir le formulaire sur Hermès
<https://hermes.edu-vaud.ch/>

Une fois loggé, vous pouvez cliquer sur l'onglet inscription.

Vous pouvez également scanner le QR-Code ci-contre :

Inscription obligatoire d'ici au **vendredi 6 septembre 2024**



Chères et chers élèves,

Les lundi 7 et mardi 8 octobre prochains, toutes et tous les élèves de 1^{ère} année participeront à des ateliers méthodologiques et de santé aux études.

Le but de ces quatre demi-journées est d'améliorer vos méthodes de travail et d'être en bonne santé (santé physique, psychique, sociale, environnementale et spirituelle) afin de vous donner les meilleures chances de réussite et de passer du bon temps dans cet établissement. Pour ce faire, vous pourrez choisir deux ateliers qui vous aideront, par exemple, à mieux gérer votre temps, à mémoriser vos cours, à gérer votre stress ou encore à trouver la motivation nécessaire au travail.

Durant une demi-journée, vous aurez l'opportunité de cibler vos difficultés et d'y remédier en y apportant des solutions concrètes. Celles-ci pourront vous être d'une grande aide dans la réussite de cette année, mais aussi durant toutes vos études.

Chaque atelier durera entre 45 et 60 minutes selon l'horaire que vous recevrez personnellement pour la semaine spéciale du 7 au 11 octobre 2024. La participation à cette demi-journée est obligatoire.

Nous vous demandons de choisir trois ateliers parmi les neuf proposés aux pages suivantes. Merci d'inscrire les numéros des ateliers par ordre de préférence car nous essaierons dans la mesure du possible de vous attribuer vos premiers choix. En cas, de non-inscription ou d'inscription incomplète, nous vous attribuerons les ateliers en fonction des places disponibles restantes.

Afin de cibler au mieux vos besoins, voici un document qui vous permettra de faire un test sur vos capacités, vos forces, vos difficultés et vos faiblesses. Cela pourra vous aider à choisir les ateliers dont vous avez le plus besoin. Le test se trouve aux pages 4 à 7 du document que vous pouvez accéder grâce au lien ou au QR-Code suivant :

https://www.gymnasedeburier.ch/sites/default/files/assets/files/Reussir_Gymnase.pdf



Liste des ateliers

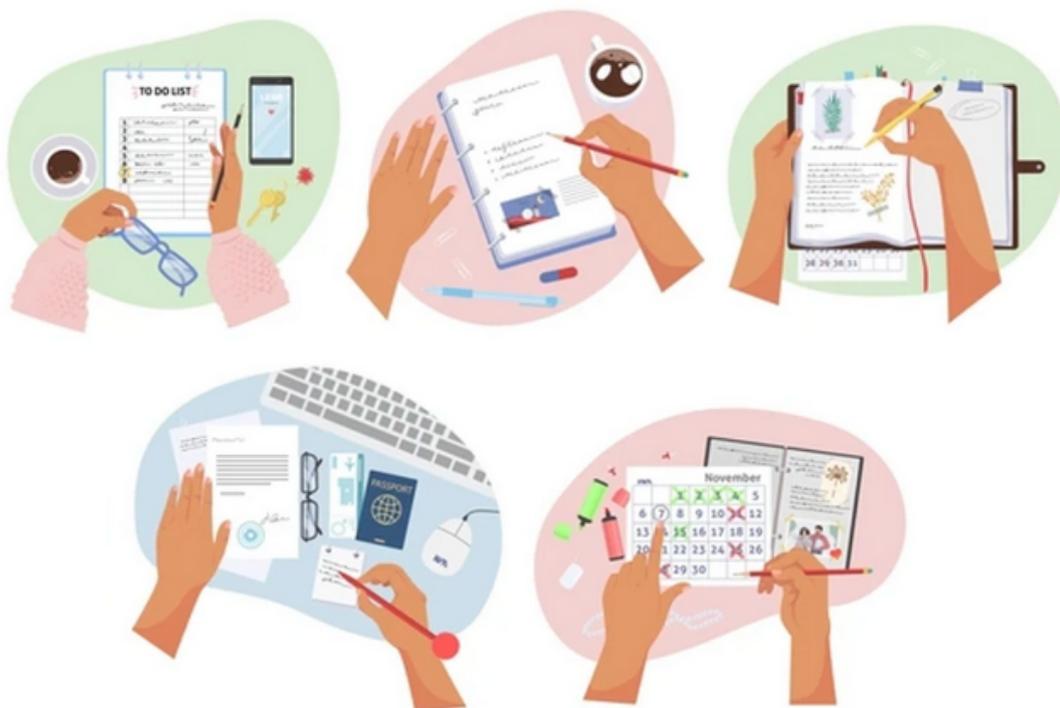
1.	Planification, « to do list »	4
2.	Prise de notes	5
3.	Prise de parole en public	6
4.	Apprentissages des langues étrangères	7
5.	Gestion du stress	8
6.	Motivation, concentration et sommeil	9
7.	Résumé, « mind map »	10
8.	Bien manger pour bien penser	11
9.	Utilisation des outils numériques.....	12

1. Planification, « to do list »

Au gymnase, il est facile de se sentir submergé-e entre les nombreux cours à suivre, les devoirs à faire et les tests à préparer. À cela s'ajoute encore vos tâches ménagères et vos loisirs. Toutes ces informations à retenir peuvent générer du stress et même vous empêcher de bien dormir. De plus, il est parfois difficile de commencer à travailler devant cette masse floue de choses à faire.

Mais rassurez-vous, nous sommes là pour vous aider à y voir plus clair.

Dans cet atelier, vous aurez l'occasion de vous familiariser avec des outils tels qu'une « to do list ». Nous vous donnerons des astuces pour utiliser cet outil et d'autres au maximum de leurs capacités dans le but notamment de décharger votre cerveau, d'améliorer votre organisation et d'augmenter votre efficacité.



https://www.shutterstock.com/fr/search/prise-de-notes?image_type=illustration (30.07.24)

2. Prise de notes

Une grande part de l'apprentissage passe par la prise de notes : prendre des notes efficaces, ça veut dire être plus concentré·e, sélectionner les informations pertinentes, mémoriser et comprendre les éléments principaux et réviser plus facilement !

Mais comment ne pas être submergé·e par les informations à noter ? Comment choisir ce qu'il est crucial de noter et ce qui peut être laissé de côté ? Et comment s'y retrouver parmi toutes les feuilles de notes accumulées ?

Dans cet atelier, vous apprendrez à sélectionner les informations, à les organiser et à les utiliser de manière efficace. Vous testerez différentes manières de prendre des notes, pour trouver celle qui vous convient le mieux et repartirez avec des astuces pour accélérer votre prise de notes et faciliter vos apprentissages.



<https://www.shutterstock.com/fr/search/prise-de-note-r-%c3%a9union> (30.07.24)

3. Prise de parole en public

Parler en public, stressant ou stimulant pour vous ?

Contrairement à l'écrit, la parole est un acte perçu immédiatement, il n'y a donc pas de coup d'essai. On est en direct !

Bonne nouvelle pour les champion·ne·s de la timidité : la prise de parole s'apprend.

Développée durant vos études, cette compétence vous sera également très utile dans votre vie professionnelle et privée. Exposés, examens oraux, entretiens d'embauche, casting d'acteur·trice, concert de rock ou slam pour déclarer votre flamme, autant de situation où l'on va vous écouter et ce sera à vous de prendre la parole, devant un public plus ou moins nombreux et plus ou moins connu.

L'atelier propose une partie :

- théorique : outils de l'orateur·trice détendu·e et captivant·e.
- pratique : cercle de prise de parole autour de courts textes.

Alors, prêt·e à prendre la parole pour défendre vos idées ?



<https://www.istockphoto.com/fr/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=prise+de+parole+en+public>
(30.07.24)

4. Apprentissages des langues étrangères

Difficultés à apprendre un vocabulaire ? On a des solutions !

Cet atelier vous aidera à mettre en place des stratégies d'apprentissage d'un vocabulaire en langue 2 pour vous permettre de vous en souvenir sur le long terme.

Nous aborderons la temporalité, mais aussi diverses techniques à mettre en œuvre pour se rappeler de ce que vous apprenez. Il faudra compter sur beaucoup de vos sens pour que le mot reste gravé dans votre mémoire.

Les techniques comme la répétition espacée et la pratique quotidienne permettent de mieux mémoriser. D'autres méthodes, comme l'apprentissage par groupes de mots et les expressions courantes peuvent vous permettre d'approfondir votre étude. Les méthodes sont multiples, à vous de trouver celle qui vous conviendra le mieux !



<https://cursus.edu/fr/11796/apprendre-une-langue-vite-et-bien-cest-possible> (30.07.24)

5. Gestion du stress

Qu'est-ce que le stress ?

Quels sont ses aspects négatifs mais également positifs (hé oui !) ?

Cet atelier vous proposera des outils concrets pour apprendre à mieux gérer le stress que vous pourriez rencontrer au cours de ces années scolaires.

Nous réfléchirons d'abord aux différents types de stress puis nous passerons à des exercices pratiques.

Il existe des techniques faciles à appliquer pour faire face à une situation stressante ponctuelle ou prolongée. Nous expérimentons ensemble différents exercices comme la relaxation, la visualisation, l'approche psychocorporelle, etc.



<https://www.istockphoto.com/fr/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=stress+travail> (30.07.24)

6. Motivation, concentration et sommeil

Ma motivation au service de ma réussite.

Vous n'avez pas toujours la motivation pour vous mettre au travail ; vous avez même parfois des hésitations à vous rendre au gymnase. Vous remettez souvent au lendemain votre travail ; en bref vous êtes un.e spécialiste de la **procrastination**. Une fois à l'école, il vous est parfois difficile d'écouter, de vous concentrer et de participer en classe. Peut-être, manquez-vous également de sommeil ? Tout cela aura un impact sur votre réussite scolaire et votre bien-être.

Le but de cet atelier consiste à évaluer votre niveau de satisfaction dans vos études puis de vous donner quelques outils pour stimuler votre motivation en évitant les pièges qui poussent à procrastiner.

Nous analyserons également si vous êtes en déficit de sommeil et si tel est le cas comment y remédier. Nous vous expliquerons pourquoi la durée et la qualité de votre sommeil est si important pour votre santé.



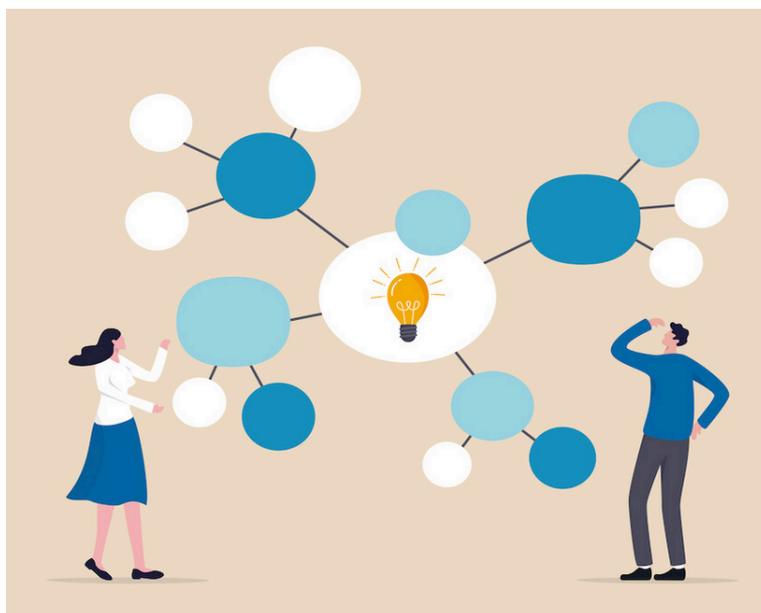
<https://www.shutterstock.com/fr/image-vector/bored-students-study-vector-illustration-set-2033399687>
(30.07.24)

7. Résumé, « mind map »

Dans la vie courante, nous avons de nombreuses occasions de faire un résumé à quelqu'un. Quand nous parlons d'un livre ou d'un film que nous avons vu à un·e ami·e, quand nous devons résumer un cours auquel un·e camarade n'a pas pu assister, etc. Le résumé de texte en français ou la contraction de texte est une épreuve courante durant vos études.

Quel que soit le résumé que vous devez faire, les règles sont les mêmes. Cet exercice semble difficile pour certains alors qu'il est facile pour d'autres. Dans cet atelier, nous vous proposerons des méthodes simples pour faire un excellent résumé. Vous ne deviendrez pas forcément un·e expert·e de la synthèse, mais vous disposerez de lignes directrices et vous saurez surtout quelles erreurs ne pas commettre.

Nous aborderons entre autres le « mind mapping », qui consiste en une représentation visuelle des idées et informations sous forme de schéma appelé « mind map » (ou carte mentale). Un sujet central, des sujets principaux et secondaires, des relations ou branches, organisent les idées selon une vue hiérarchique et associative avec des codes visuels et/ou des codes couleurs.



<https://www.blogdumoderateur.com/mind-mapping-etapes-realiser-carte-mentale-efficace/> (30.07.24)

8. Bien manger pour bien penser

Bien manger, c'est important ! Évitez les sucres et les graisses ! Voilà des phrases que vous avez souvent entendues. Et pourtant, au moment de la pause, un bon cappuccino sucré apporte réconfort et énergie pour la suite... Vraiment ? Très souvent, on se méprend sur ce qu'est une alimentation saine et pourquoi il est essentiel de bien choisir ses collations pour passer une journée sans fatigue et apprécier les cours.

Dans le cadre de cet atelier, nous discuterons de vos habitudes alimentaires, de leur impact sur les études et vous donnerons quelques astuces pour rester concentré·e et motivé·e.



<https://www.elle.fr/Minceur/News/Nutrition-Sante/Le-coaching-nutrition-Comment-controler-ses-crisis-alimentaires-4233442> (30.07.24)

