

Collège
&
Lycée

28 JOURS POUR DEVENIR UN ÉLÈVE ZEN & EFFICACE

Grâce à la **méthodologie scolaire** et la **sophrologie**

Cyrille Nna Koum

Frédérique Mercier-Nna Koum



avec fichiers
AUDIO MP3
à télécharger



**INCLUS : 28 SÉANCES
DE SOPHROLOGIE AUDIO**



Table des matières

Qu'est-ce que cette méthode ?	3
Conseils introductifs	6
JOUR 1 – Prendre conscience de soi et de ses ressentis	8
JOUR 2 – Comment je vis ma scolarité ?	14
JOUR 3 – Mon hygiène de vie	19
JOUR 4 – Optimiser son environnement de travail	24
JOUR 5 – Apprendre à se concentrer	27
JOUR 6 – S'entraîner à écouter efficacement en classe	30
JOUR 7 – Analyser un cours pour mieux en tirer profit	34
JOUR 8 – Savoir organiser et planifier son travail	37
JOUR 9 – Découvrir comment fonctionne la mémoire	40
JOUR 10 – Utiliser des outils pour « apprendre à apprendre »	48
JOUR 11 – Tirer profit de ses erreurs	54
JOUR 12 – S'entraîner à la mémorisation	58
JOUR 13 – Savoir se préparer aux évaluations	63
JOUR 14 – Optimiser ses performances durant l'évaluation	66
JOUR 15 – Mieux gérer son stress	69
JOUR 16 – Reconnaître ses émotions et les vivre mieux	73
JOUR 17 – Trouver du réconfort et aller de l'avant	79
JOUR 18 – Développer sa confiance en soi et en ses capacités	83
JOUR 19 – Optimiser ses recherches sur internet	88
JOUR 20 – Produire un travail personnel efficace	92
JOUR 21 – Être acteur de son parcours	102
JOUR 22 – Savoir collaborer avec l'enseignant et les camarades	108

JOUR 23 – Savoir mieux communiquer et gérer les conflits	112
JOUR 24 – L'estime de soi, la critique et l'auto-compassion.....	117
JOUR 25 – Faire équipe avec ses parents	123
JOUR 26 – Gérer la surcharge et l'agitation	127
JOUR 27 – Comment s'auto-évaluer ?.....	130
JOUR 28 – Comment réutiliser tous ces outils ?.....	135
Qui sommes-nous ?	139
Contact.....	140
Remerciements	141