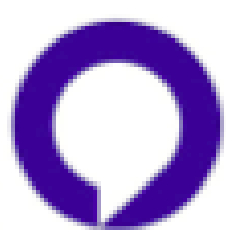


POUR UN BLOCUS QUI RIME AVEC FOCUS

LEARNING
RESOURCES



BIBLIOTHÈQUE
DES SCIENCES & TECHNIQUES

Étape 2 : La planification

Pourquoi ? Cela assure une routine et t'oblige à te concentrer. Bien sur, des ajustements peuvent être faits, si nécessaire.

Assure toi de :

- Prévoir du temps d'étude et de travail avec des objectifs, réalistes, atteignables et concrets. Pas de "je vais étudier Math jusqu'à midi" → "Je réviserais tel chapitre de Math de 10h à 11h, après je serais capable de [...]"
- Garde du temps pour te vider la tête et te relaxer
- Garde du temps en réserve au cas où tu accumules un peu de retard.

Étape 1 : Focus sur la clarté

- Ton espace de travail
 - Est rangé et propre
 - Est exempt des éléments susceptibles de te distraire
- Allège ton esprit
 - Regroupe les notes des cours
 - Organise tes notes
 - Imprime tes syllabi si besoin
- Évalue tes cours : difficulté, temps nécessaire, priorité, ... afin de faciliter ta planification

Étape 3 : Limiter les distractions

Avant de commencer à étudier, assure-toi :

- d'avoir toujours mangé avant ou d'avoir de la nourriture à proximité
 - d'être passé aux toilettes
 - d'avoir de l'eau sur ton bureau
- que ton espace soit rangé et vide de tentation (ton dernier hobby, ton livre en cours, ton gsm, ...)



Toujours avoir en tête l'importance de :

- Rester hydraté
- Dormir suffisamment, à la même heure chaque jour
- Bouger : promenade, étirements, ...
- Manger sainement

Les services d'aide de l'ULB, si tu en as besoin :

- Service d'aide aux apprentissages : saa@ulb.be
- Réserve ton Scientific Speed Coaching au LIC-BST.
- SSM : psycampus@ssmulb.be
- Blocus encadré au Solbosch