

NEUROEDUCATION

Fiche 2 : Comment réussir ma scolarité ?

Pour commencer

Une scolarité réussie nécessite d'acquérir une attention soutenue même si l'information proposée n'est pas liée à une question qui me préoccupe ou ne semble pas avoir d'intérêt immédiat pour moi.

Le choix d'un parcours lié à des études implique de **développer** ses compétences cérébrales.

Les compétences essentielles à sa réussite scolaire

1. Planifier ses activités, prendre conscience du temps (Utilisation d'un agenda)
2. Réguler ses émotions en acceptant une certaine dose de frustration, colère, impatience,...
3. Développer ses capacités de concentration et de mémorisation (Hygiène de vie, méthodes,...)
4. Faire preuve de souplesse psychique en abandonnant ses représentations et comportements inadaptés
5. Étoffer son imagination et sa capacité de représentation
6. Développer son sentiment d'autodétermination (Engagement dans mes études, implication dans mon orientation,...)

Auto-évaluation : Tracez votre radar, à ce jour, en complétant le document ci-dessous.

La note 10 est attribuée lorsque la compétence est considérée acquise la plupart du temps.

