

SERVICE D'AIDE À L'ÉLÈVE

CAPSULE - CONCENTRATION

Voici quelques ressources qui pourraient être utiles



Jean-Eudes

Malgré la fermeture du Collège, **les différents intervenants du milieu demeurent disponibles** pour répondre à tes questions et discuter avec toi.

Le service d'aide à l'élève aura également un accès Microsoft Teams

Service d'aide à l'élève - Consultation

Le service est disponible de 9h à 15h du lundi au vendredi.

La concentration est fragile et plusieurs variables peuvent l'influencer, telles que les stimulations de votre environnement ou vos inquiétudes. C'est pourquoi il est plus efficace d'élaborer un plan d'action afin d'améliorer votre concentration que de vous blâmer pour un manque d'efficacité dans votre travail.

Trucs pour créer un lieu de travail propice à la concentration

- o Choisis la pièce la plus calme de la maison.
- o Installe-toi sur une table de travail et aie à proximité de toi tout ce dont tu as besoin pour travailler : crayons divers, papier, calculatrice, etc. Déplace les objets encombrants ou dérangementants, car ils ne servent qu'à te déconcentrer.
 - o Éclaire bien ta surface de travail.
 - o Assure-toi d'être confortablement assis.
- o Devant toi, affiche le calendrier de planification hebdomadaire.
Et surtout ...!
- o Laisse ton téléphone cellulaire dans une autre pièce : il risque de te faire perdre du temps et tu n'en as probablement pas besoin pour faire tes devoirs ou pour étudier.
 - o Si tu as besoin de ta tablette, utilise-la intelligemment : ferme les notifications.
- o Dès que tu n'as plus besoin de ta tablette, range-la dans une autre pièce : tu te donneras ainsi plus de chances d'optimiser ta période de travail.

(Extraits du guide de méthodologie du Collège Jean-Eudes, merci à Véronique Béchette)

La technique POMODORO

Une méthode qui a fait ses preuves, elle propose de structurer le temps de travail en intervalles plus courts, encadrés de petites pauses.

25 minutes de travail = 5 minutes de pause

D'autres stratégies pour améliorer ta concentration :

Université Laval - La concentration

Prends soin de toi et ça va bien aller!