

**Voilà la rentrée passée pour presque tout le monde et l'esprit de bonne résolution également : « Cette année, je me concentre à fond sur mes cours ! ». Facile à dire, mais pas si simple à faire sur le long terme...**

**Garder un rythme régulier jusqu'à la fin de l'année peut paraître enduring. Il existe toutefois des techniques et méthodes pour maintenir une dynamique et une certaine discipline.**

### **1- L'état d'esprit**

Avant toute chose, il faut garder en tête que le positif attire le positif. C'est prouvé scientifiquement. Des phénomènes cognitifs qui s'expliquent par le biais de confirmation. En d'autres termes, il est plus facile de prouver ce en quoi on croit que de se créer une autre croyance. « Cette année, je suis motivée à travailler, j'y crois ! ».



### **2- Comprendre les enjeux de vos études**

Certes, on pense parfois que les enseignements se cantonnent aveuglément au « par cœur ». Mais toute culture est bonne à prendre ! À chacun de bricoler et jouer avec ses connaissances pour créer, penser et innover autrement. Un autre conseil : il ne faut pas hésiter à stimuler ta curiosité et à montrer son intérêt en participant au cours. Le « par cœur » est tout de suite plus plaisant et facile !

### **3- Technique de Pomodoro**

Promesse faite et détermination en béton, passons aux choses plus concrètes. La technique Pomodoro, ou comment s'exercer à la concentration infaillible et surtout efficace (parfaitement applicable aux révisions). Cette méthode se base sur une gestion de temps :

- décider de la tâche à effectuer
- régler le pomodoro (minuteur) sur 25 minutes pendant lesquelles vous effectuer la tâche
- prendre une courte pause (5 minutes)



- tous les quatre pomodori, marquer une pause un peu plus longue (15-20 minutes).

#### **4- Se laisser aller et s'écouter**

Dans cet engouement de productivité et fast-life, n'oubliez pas de prendre soin de vous. C'est ce que révèle le Pomodoro finalement, se reposer à 100 % pour revenir plus fort.e après.

**Amel MEJDOUB.**

Crédit photos : vitav.fr

#### **Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)