

Méthodologie et soutien scolaire

Sais-tu que...

L'objectif du cours de méthodologie est d'acquérir de bonnes bases en matière de méthode, d'efficacité et de gestion du travail scolaire. Gagner en confiance, en autonomie.



En bref :

J'apprends à me concentrer par des exercices de respiration, méditation, braingym, ...

Je construis une boîte à outils méthodologiques :
carte mentale, mandala, sketchnoting, fer à cheval,
flashcards, ...

J'organise mon temps en utilisant un planning,
une to-do list, un semainier, ...

J'organise mes affaires et j'utilise
mon casier : farde de voyage,
cartable, ...

J'apprends à me connaître, à identifier mes points forts et mes
faiblesses, à reconnaître mes émotions.

1h/semaine

Le cours vient compléter les grilles horaires suivantes : langues modernes, activités pratiques, sciences économiques, sport.