



**ANTENNE Maine-et-Loire**

**« RÉUSSIR SES EXAMENS »**

**Pour les jeunes de la 3<sup>ème</sup> à la terminale**

*Animé par Aline ESSEUL, Praticienne en psychopédagogie positive*

Cette séance s'adresse aux jeunes qui vont passer un examen cette année mais aussi à ceux qui souhaitent trouver des outils pour aborder leurs études plus sereinement.

Objectif : Travailler efficacement sans s'épuiser

Cette séance permettra au jeune : de se fixer un objectif de réussite et d'en tracer le chemin pour retrouver la motivation, mettre en place un planning de révision, d'améliorer sa mémoire à long terme, de gérer son stress le jour de l'examen et de découvrir comment prendre soin de soi pour gagner en efficacité

**Date : vendredi 28 décembre 2018**

**Horaire : 14h00 à 16h30**

**Lieu : 56 Bis rue des Fours à Chaux 49100 ANGERS**

**Participation aux frais : 39 €**

**Renseignement : Annabelle : [annabelleafep@yahoo.fr](mailto:annabelleafep@yahoo.fr)**

**Inscription avant le 27 décembre 2018**

**<https://www.billetweb.fr/x19-290-ace>**