

Organisation + travail = réussite

En prépa :

- assez peu de matières (anglais, français, informatique, EPS, mathématiques, physique, SI) mais beaucoup d'heures / semaine (36h + colles + DS)
- de très nombreuses connaissances dans des domaines complémentaires mais différents et des concepts parfois compliqués à comprendre
- un rythme de travail élevé et exigeant, un enchaînement rapide des nouvelles notions
- du vocabulaire nouveau et précis

Constat :

- un changement radical entre la STI2D et la prépa TSI
- une adaptation qui peut prendre du temps, des difficultés pour « tout faire »
- une découverte sur soi et sur ses propres capacités d'adaptation, un chamboulement de son rythme personnel
- une découverte du mot « travail »

Propositions :

- gérer ses temps de travail et personnel pour être efficace
- respecter une hygiène de vie saine pour travailler efficacement
- essayer différentes stratégies pour trouver celle qui vous est la plus adaptée

Organiser son temps et planifier son travail

Organisation + travail = réussite

Étape 1 : Définir ses objectifs et ses priorités (sans tricherie...) [vidéo](#)

- exemples de « gros cailloux »

« je veux donner le maximum pour intégrer une école d'ingénieurs »

« je veux dormir au moins 8h par nuit »

- exemples de « moyens cailloux »

« j'aimerais passer au moins ½ journée et 1 soirée avec mes ami(e)s »

« faire la grasse matinée au moins 1 fois dans la semaine »

« je veux continuer à pratiquer un sport au moins 2 fois par semaine »

- exemples de « sable »

« avoir en permanence mon portable dans la poche et être régulièrement dérangé par des messages et notifications »

Conseils →

- donner un sens à ses priorités, penser à son avenir et aux métiers qu'on aimerait exercer (curiosité , rencontres et écoute)

- se fixer des objectifs sans limites, accepter de rêver...

- être patient, volontaire, et viser des étapes intermédiaires pour ne pas s'épuiser

*« Les obstacles sont ces choses effrayantes que vous apercevez lorsque vous détournez les yeux de vos objectifs »
(Henry Ford)*

Organisation + travail = réussite

Étape 2 : Établir un planning hebdomadaire en commençant par les priorités

- sur papier
av : simple et pas cher
inc : ne pas perdre la feuille... à refaire chaque semaine. Difficile à modifier. Code couleur peu évident
- sur tableau blanc
av : simple et peu cher. Visuel à côté du bureau. Facile à modifier
Inc : effaçable. À refaire chaque semaine
- numérique
[Excel](#), [Trello](#) ...
av : modifications faciles, très visuel, organisation possible sur du long terme
Inc : avoir un ordi, prendre en main le logiciel...

Conseils →

- un planning établi uniquement dans la tête n'est pas suffisant
- un planning donne une juste place à chaque activité et permet de profiter pleinement des moments de pause et de plaisir prévus (pas de culpabilité)
- noter précisément le travail à effectuer (DM, TD, apprendre le cours...)
- le planning crée des automatismes (comme un edt de cours)
- le planning permet d'ordonner les activités et de libérer l'esprit (évite l'urgence et le stress)

« La plus grande erreur que vous puissiez faire, dans la vie, c'est d'avoir peur de faire des erreurs » (JFK)

Organisation + travail = réussite

Étape 3 : Apprendre à se connaître et à respecter son rythme biologique

- le sommeil dormir le temps qu'il faut (mini 7h)
 avoir un sommeil de qualité (pas d'écran avant de s'endormir)
 préférer les heures de sommeil avant minuit qui sont plus
 récupératrices
- le stress créer son rituel avant un DS et surtout se préparer (s'entraîner) le
 plus sérieusement possible avant
- la nourriture prendre des repas complets et équilibrés. Préférer la cantine aux
 KFC, McDo... ou faire sa cuisine, mais ça prend du temps
- les activités programmer les bonnes activités au bon moment

Conseils →

- c'est vous et vous seul qui pouvez trouver l'organisation qui vous convient
- n'hésitez pas à essayer et/ou modifier votre organisation. Dès que vous avez trouvé votre rythme, gardez-le. Il faut trouver de la régularité dans le travail
- se servir de la force du groupe (colle, classe, famille...) pour retrouver de la motivation et de la confiance

« Celui qui veut réussir trouve un moyen. Celui qui ne veut rien faire trouve une excuse » (Proverbe)