



PLANNING D'ÉTUDE

Du/...../..... au/...../.....

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

OBJECTIF FINAL :

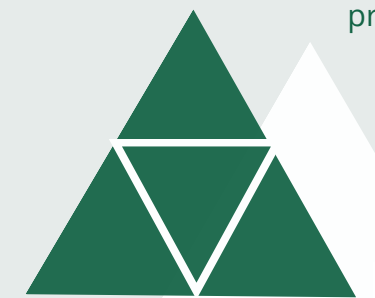


Réalise un planning personnel, concret et réaliste



Aménage ton environnement de travail

Découpe le contenu des cours en petites tâches précises



Prévois régulièrement de courtes pauses (Ex: 5 min de pause pour 50 min d'étude)

Anticipe le temps de travail nécessaire pour atteindre chaque objectif

Prévois régulièrement des périodes de travail "indéterminées" pour les imprévus

Garde des habitudes alimentaires et de sommeil équilibrées

