

FICHE PROGRAMME PROFESSIONNELLE

Session : Réussir son Bac 2025

Objectifs de la session

- Apprendre à organiser ses révisions efficacement.
- Améliorer la concentration et la mémorisation.
- Gérer le stress et renforcer la confiance en soi.
- Acquérir des stratégies pour réussir le jour de l'examen.

Contenu de la formation

1. Introduction

Comprendre les enjeux du Bac et identifier son profil d'apprenant.

2. Organisation et Gestion du Temps

Méthode 20/80, planning efficace, gestion des priorités.

3. Méthodes de Mémorisation

Mind Mapping, répétition active, technique des 3 passages.

4. Gestion du Stress

Techniques de respiration, pensées positives, rituel de motivation.

5. Stratégies du Jour J

Gestion du temps d'examen, lecture des consignes, check-list pratique.

Méthodes pédagogiques

- Ateliers interactifs
- Exercices pratiques
- Coaching individuel
- Quiz et autoévaluation

Public ciblé

Élèves en classe terminale préparant l'examen du baccalauréat.

Format et Durée

Session de 1h30 à 2h — présentielle au Centre Mili Conscience & Développement.

Intervenante

Mili Farah

Sociologue – Spécialiste en psychosociologie

Praticienne PNL – Accompagnement enfants & adolescents

Fondatrice du Centre Mili Conscience & Développement