



# Les ateliers des ARE

Accompagnateurs à la Réussite Étudiante

## Boostez vos révisions en L1 et L2

Des sessions d'ateliers à la BU pour améliorer votre méthodologie de travail et anticiper les révisions

### Organiser son temps de révisions

1h, 12 personnes max

Apprenez à gérer et structurer votre temps. L'organisation est la clef de révisions efficaces. Dites stop à la procrastination !

### Concentration et mémoire

1h, 12 personnes max

Venez améliorer votre concentration, et apprendre à la canaliser efficacement lors des périodes de révisions. Nous vous proposons également plusieurs techniques de mémorisation pour apprendre vite et mieux.

### Rebooster sa motivation

1h, 12 personnes max

A l'approche des examens, vous ressentez une baisse de régime ? Une perte de motivation est légitime, une fois la période de rentrée passée. Venez rebooster votre motivation avant les partiels, en vous fixant des objectifs clairs.

### Gestion du stress

1h, 10 personnes max

Les partiels arrivent, vous vous sentez stressé.e? Comprendre les mécanismes du stress aide souvent à réduire l'anxiété. Si vous cherchez des conseils pour mieux gérer le stress au quotidien, cet atelier est fait pour vous !

Inscriptions obligatoires sur l'agenda de l'espace étudiant.

Pour toute question: [reussite.etudiante@univ-smb.fr](mailto:reussite.etudiante@univ-smb.fr)





# Les ateliers des ARE

Accompagnateurs à la Réussite Étudiante

## Calendrier BU Bourget

### Lundi 14 Novembre - salle 102

11h30-12h30

Rebooster sa motivation - 1h

16h30-17h30

Concentration et mémoire - 1h

18h15-19h15

Organiser son temps de révisions - 1h

### Mardi 15 Novembre - salle 102

13h30-14h30

Gestion du stress - 1h

15h-16h

Organiser son temps de révisions - 1h

17h-18h

Concentration et mémoire- 1h

### Mercredi 16 Novembre - salle 102

14h-15h

Organiser son temps de révisions - 1h

### Vendredi 18 Novembre - salle 102

10h-11h

Organiser son temps de révisions - 1h

Inscriptions ici !



Inscriptions obligatoires sur l'agenda de l'espace  
étudiant.

Pour toute question: [reussite.etudiante@univ-smb.fr](mailto:reussite.etudiante@univ-smb.fr)



# Les ateliers des ARE

Accompagnateurs à la Réussite Étudiante

## Calendrier BU Jacob

### Lundi 14 Novembre - salle 15201

15h-16h

Rebooster sa motivation - 1h - **en visioconférence sur teams**

16h-17h

Organiser son temps de révisions - 1h

17h-18h

Gestion du stress - 1h

### Mardi 15 Novembre - salle 15201

11h-12h

gestion du stress - 1h

14h-15h

Organiser son temps de révisions - 1h

### Mercredi 16 Novembre - salle 15201

11h-12h

Organiser son temps de révisions - 1h

13h45-14h45

Concentration et mémoire - 1h

17h-18h

Rebooster sa motivation - 1h - **en visioconférence sur teams**

### Vendredi 18 Novembre - salle 15201

10h-11h

Gestion du stress - 1h

11h-12h

Organiser son temps de révisions - 1h

Inscriptions ici !



Inscriptions obligatoires sur l'agenda de l'espace  
étudiant.

Pour toute question: [reussite.etudiante@univ-smb.fr](mailto:reussite.etudiante@univ-smb.fr)



# Les ateliers des ARE

Accompagnateurs à la Réussite Étudiante

## Calendrier BU Annecy

### Mardi 15 Novembre - salle Tournette à la BU

8h30 - 9h30

Gestion du stress - 1h

13h30 - 14h30

Organiser son temps de révisions -1h

### Mercredi 16 Novembre - salle Tournette à la BU

9h45 - 10h45

Rebooster sa motivation - 1h

11h - 12h

Concentration et mémoire - 1h

Inscriptions ici !



Inscriptions obligatoires sur l'agenda de l'espace  
étudiant.

Pour toute question: [reussite.etudiante@univ-smb.fr](mailto:reussite.etudiante@univ-smb.fr)



# Les ateliers des ARE

Accompagnateurs à la Réussite Étudiante

## Ateliers BOOST en visio

### Mardi 15 Novembre - distanciel sur Zoom

**14h30-16h**

Rebooster sa motivation

**16h-17h30**

Améliorer sa mémoire

**17h30-19h**

Améliorer sa prise de notes

### Jeudi 17 Novembre - distanciel sur Zoom

**12h30-14h**

S'organiser pour réussir

**16h-17h30**

Booster sa concentration

**17h30-19h**

Suis-je efficace ?

Inscriptions ici !



Inscriptions obligatoires sur l'agenda de l'espace  
étudiant.

Pour toute question: [reussite.etudiante@univ-smb.fr](mailto:reussite.etudiante@univ-smb.fr)