

Appliquez-vous ces 4 éléments
pour travailler plus efficacement ?



Ce livret vous a été remis en complément de la vidéo « 4 éléments pour travailler plus efficacement ». Visitez <http://methode-prepa.com> pour plus de conseils.

Table des matières

Les 4 éléments pour travailler plus efficacement :	3
ELEMENT N°1 : L'IMPORTANCE D'UN BUREAU CLAIR	4
Faites l'exercice maintenant !	5
Comment gagner du temps à l'avenir	5
Epurer : la clé pour avoir un espace de travail clair et reposant	5
ELEMENT N°2 : TRAVAILLER MOTIVE	6
ELEMENT N°3 : PROFITEZ DE VOTRE VIE.....	6
Le remède universelle contre les maux de la prépa	6
Comment utiliser au mieux vos vacances	7
Voici comment être sûr de pouvoir respecter ce conseil	8
ELEMENT N°4 : SUPPRIMER LES PENSEE PARASITES	8
Comment atteindre un état de concentration optimal	8
Ce que vous avez appris aujourd'hui	9
CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE MAINTENANT	9
Prise de notes.....	10
QUI EST ARTHUR DE METHODE-PREPA ?.....	11

4 ELEMENTS POUR TRAVAILLER PLUS EFFICACEMENT

Bonjour ici Arthur, le coach méthode prépa !

Dans ce livret gratuit de formation, vous allez découvrir 4 éléments qui pourront vous aider à travailler de manière beaucoup plus efficace.

Les 4 éléments pour travailler plus efficacement :

Quand vous maîtriserez complètement ces 4 éléments, vous pourrez enfin « souffler ». Travailler sera **beaucoup moins pénible**, et votre **vie sera plus saine** (fini le taupin qui se perd toute la nuit dans sa galerie de livres).

Voici les 4 éléments qui vous aideront à travailler plus efficacement :

1. Avoir un bureau clair et rangé
2. Travailler motivé
3. Profiter de la vie
4. Supprimer les pensées parasites pour plus de concentration

Commençons tout de suite avec le premier élément :

Elément n°1 : L'importance d'un bureau rangé

Trop souvent, je vois chez mes élèves en cours particulier leur bureau encombré de papiers, de livres ouverts ou fermés et de classeurs empilés. Comment voulez-vous avoir l'esprit clair et concentré quand votre bureau est un champ de bataille ? Comment avoir envie de travailler si on doit déjà réussir à se faire la place de poser son livre ou son cahier ? Comment être efficace et rapide si on doit fouiller $\frac{1}{4}$ d'heure pour retrouver son DM de maths ?

Excusez-moi, je mets un petit peu l'accent là-dessus... Mais un bureau clair et rangé est vraiment une **invitation à l'enthousiasme et à la performance**. C'est aussi un **repos pour les yeux et pour l'esprit**, qui ne sont plus distraits par toute cette montagne d'éléments.

C'est par là que commence l'efficacité.

Comparez un peu ces deux photos : lequel de ces deux bureaux vous donne le plus envie de travailler ?



Celui de gauche ? Moi aussi ;)

Faites l'exercice maintenant !

Commencez dès maintenant à ranger votre bureau :

- Remplacez les livres et classeurs dans leurs étagères
- Organisez vos feuilles volantes en pile par matières, puis rangez-les dans le cahier ou le classeur approprié

Comment gagner du temps à l'avenir

Prenez l'habitude de **ranger vos nouvelles feuilles volantes dans une boîte précise**, plutôt que de laisser votre bureau s'emplier de façon désordonnée. **Chaque semaine, videz votre trieur et rangez les feuilles** déposées dans cette boîte de réception. Cela vous évitera de grandes séances laborieuses de rangement qui ne donnent pas très envie.

Epurer : la clé pour avoir un espace de travail clair et reposant

Simplifiez au maximum votre espace de travail pour éviter de distraire votre regard lors de votre travail, ou de donner une sensation de « trop plein » : enlevez toutes les babioles de votre bureau, les affiches des murs à proximité, etc... **Ne gardez que l'essentiel** : des stylos, une lampe, une règle et une boîte où stocker provisoirement en semaine les feuilles volantes... Rangez vos feuilles vierges ainsi que votre matériel dans des tiroirs. Vous verrez qu'avoir un bureau quasiment vide est vraiment reposant.

Faites le test, modifiez immédiatement votre espace de travail en suivant les conseils que je vous ai donnés. Je vous assure que **vous verrez la différence !**

Vous avez à présent un bureau clair et rangé. Il vous faut maintenant travailler... en étant motivé.

Élément n°2 : Travailler motivé

Le deuxième élément pour travailler efficacement est de travailler motivé. Travailler en se forçant alors qu'on a qu'une envie, qui est d'être totalement ailleurs, n'est pas très productif. Cela arrive, certes, en prépa on est quand même tenu de travailler beaucoup plus de temps qu'on ne le souhaiterait. Mais il faut essayer de **maximiser les périodes de motivation maximale, plus productives.**

Le premier pas à réaliser pour être motivé, c'est de se **trouver un objectif élevé** qui fasse rêver. Il faut donc que vous visiez une école bien classée, qui vous donne envie de vous dépasser, de travailler autant qu'il le faudra pour réussir à l'intégrer.

Élément n°3 : Profitez de votre vie

Le troisième élément pour travailler efficacement... C'est de **ne pas trop travailler** ! Même si ça peut paraître paradoxal. J'avais déjà évoqué ce point dans le premier livret : Ne pas chercher à travailler 24h/24. Déjà parce que le cerveau humain sature au bout d'un certain moment, et ensuite parce qu'il vous faut vous ménager du **temps pour vos activités annexes.**

Le remède universel contre les maux de la prépa

En fait, c'est même quelque chose de fondamental ! L'activité la plus importante qu'il vous faut absolument pratiquer pendant la prépa, c'est le **sport**. C'est vraiment LE moyen de **relâcher la pression** pour ne pas exploser. De plus, il est bien connu que l'exercice physique réduit la dépression. Il est donc impératif de faire du sport tout les WE, par exemple 1h30 de natation ou de footing. Essayez aussi de vous trouver un ou deux

soirs dans la semaine ou vous vous réservez 30mns de sport. Prenez le temps, et c'est tout : vous verrez que vous vous sentirez bien mieux après ! Vos activités annexes, et en particuliers le sport, sont des créneaux **aussi importants que vos cours.**

Comment utiliser au mieux vos vacances

Voici un conseil important sur la meilleure façon d'utiliser vos vacances : **profitez-en** ! Je ne dis pas qu'il faut complètement arrêter de travailler pendant celles-ci, mais malgré tout faire une **véritable coupure avec le rythme de la prépa** : se détendre, aller à la plage, ne rien faire (c'est considéré comme un luxe en prépa), etc...

Vous me direz que c'est difficile avec la charge de travail de la prépa, que les vacances sont l'un des moments où on peut enfin apprendre ou approfondir ses cours, rattraper son retard...

En réalité, profiter de ses vacances est **totalemment possible à condition d'avoir la bonne méthode de travail**. Personnellement, je partais à chacune des vacances sans travailler plus de 2h par jour, en moyenne.

J'avais un ami qui lui, au contraire, s'enfermait toutes les vacances dans une chambre vide avec uniquement un bureau. Il avait une chambre de bonne dans son immeuble parisien, dans laquelle il passait toute la journée pour travailler et il n'en ressortait que pour manger ou pour dormir. Je vous laisse imaginer son état : il rentrait de vacances plus fatigué et plus stressé qu'il n'en partait ! Et cela se ressentait bien entendu sur l'efficacité de son travail.

En fait, prendre des vacances permet de **faire une pause pour repartir plein d'énergie** et du bon pied !

Voici comment être sûr de pouvoir respecter ce conseil

Un tel rythme de vie – le fait de se ménager du temps pour du sport, des activités annexes, de profiter de ses vacances – ne peut fonctionner que si on a une **méthode de travail bien définie et bien huilée**. Sans quoi on rogne petit à petit sur ces activités pour réviser un DS, apprendre un cours, etc... et on finit par les abandonner au fur et à mesure (Et ça arrive vite : ça part d'un « bon, ok, je ne vais pas à la piscine aujourd'hui pour réviser ma khôlle de maths » et rapidement on n'y va plus du tout...). Je vous prépare quelque chose là-dessus, surveillez bien vos emails ;).

Elément n°4 : Supprimer les pensées parasites pour plus de concentration

On répète souvent qu'il faut travailler une seule chose à la fois. Il en découle qu'**on travaille plus efficacement si notre esprit n'est pas encombré de pensées parasites**, telles que son match de basket à venir... ou toutes les tâches qu'il nous reste à faire. Et Dieu sait qu'il peut y en avoir en prépa : un DM à faire, deux khôlles à réviser, des cours à apprendre... Mais peut-être aussi acheter du lait, passer voir sa tante, etc...

Comment atteindre un état de concentration optimal

Pour atteindre un état de concentration optimal, ce que les praticiens d'arts martiaux appellent « l'esprit comme de l'eau », il faut aider notre cerveau, en l'allégeant de la lourde tâche de lui rappeler tout ce que nous avons à faire. Pour cela, il faut **créer un système fiable pour lister toutes nos tâches**. C'est le premier pas vers une bonne organisation.

Ce que vous avez appris aujourd'hui

On atteint la fin de ce livret. Aujourd'hui, vous avez donc appris :

- Qu'il faut avoir un **bureau rangé et épuré au maximum** : enlever toutes les babioles, feuilles et affiches inutiles pour ne garder que le strict minimum afin que votre œil ne soit pas distrait
- Qu'il faut essayer de **maximiser les périodes de travail où vous êtes motivé**
- Que le **sport et les activités annexes sont d'une importance capitale** dans votre efficacité, et qu'ils doivent être pratiqués sans faute **chaque semaine**
- Qu'il faut travailler une chose à la fois en se **concentrant uniquement sur cette chose**
- Qu'à cet effet il faut **tenir une liste de ses choses à faire** pour supprimer les pensées parasites lors de son travail

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE MAINTENANT

Retournez sur la page où vous avez téléchargé ce livret :

<http://methode-prepa.com/blog/4-elements-pour-travailler-plus-efficacement/>

Et laissez-moi un commentaire pour me dire : **Lequel de ces éléments vous pose le plus de problème à mettre en œuvre ?**

Je vous répondrai en direct sur la page.

J'attends vos questions et commentaires. A très bientôt dans la suite de cette formation.

QUI EST ARTHUR DE METHODE-PREPA ?

Arthur est en 2^{ème} année à AgroParisTech, la première école d'ingénieur du concours Agro-Véto. Il a intégré cette école après 2 ans de classe préparatoire à Janson-de-Sailly.

Pendant ces 2 ans, les conseils de travail qu'il a reçus venaient soit des profs qui se focalisaient sur leur propre matière, soit de livres ou d'anciens élèves « surdoués » qui étaient vraiment éloignés de la réalité de la prépa. Sans leur talent particulier, Arthur a donc dû développer sa propre méthode de travail après avoir subi de nombreux échecs et fait beaucoup d'erreurs.

Donnant maintenant des cours particuliers aux élèves de prépa, il propose ses conseils, ceux de quelqu'un qui a vécu comme tout le monde la prépa, avec ses hauts et ses bas, dans la vague des élèves moyens avant de trouver la façon optimale de travailler. Les conseils les plus adaptés à vous et votre réalité.