

Apprentissage

Liste de contrôle pour l'examen de fin d'apprentissage

Tu arrives à la fin de ton apprentissage et tu es en plein stress d'étude. Une bonne préparation est un must. A l'aide de cette liste, tu peux contrôler où tu en es.

Bien informé-e

- La confirmation de mon inscription à la procédure de qualification est arrivée (c'est le ou la formateur-trice professionnel-le qui en est responsable).
- J'ai reçu mon plan d'examen (l'heure et le lieu de l'examen sont rendus publics un mois avant).
- J'ai étudié le règlement de l'examen et je connais les exigences requises. Les règlements sont disponibles sur skkab.ch/fr.
- Je connais aussi les exigences concernant les examens de pratique professionnelle (les formateurs-trices professionnel-le-s connaissent les exigences. Les informations y relatives figurent dans le guide méthodique).
- Je connais les aides autorisées (p.ex. dictionnaire ou calculatrice) dans les différentes matières et sais les utiliser.

Planification sous contrôle

- Le point de ma situation: que dois-je apprendre? Je connais mes points forts et mes faiblesses.
- Je me suis fixé des priorités.
- Mes plans hebdomadaires (qu'est-ce que j'apprends à quel moment?) sont prêts.
- Je me suis mis-e d'accord avec mes partenaires d'apprentissage.

Bien organisé-e

- J'ai tous les documents et livres dont j'ai besoin.
- Ma famille est informée et sait quand elle ne doit pas me déranger.
- Mon bureau est en ordre et bien installé.
- Je dispose de tout le matériel nécessaire pour étudier.

Je sais comment m'y prendre

- J'ai analysé mes derniers examens ainsi que leur préparation (cela m'aide à estimer le temps dont j'ai besoin et comment étudier au mieux).
- J'ai effectué en «temps réel» d'anciennes épreuves de la procédure de qualification (quelques séries zéro peuvent être téléchargées sur secsuisse.ch/pqual).
- Je sais où sont organisés des cours de préparation à la procédure de qualification et m'y suis inscrit-e.

No stress, no panic – relax!

- Je fais suffisamment de pauses et connais des exercices de détente.
- Je m'efforce de dormir suffisamment.
- Si j'appréhende l'examen: j'en ai parlé avec mon médecin de famille et je sais ce que je peux faire pour y remédier.

Rien n'est possible sans motivation

- Je connais diverses stratégies pour me motiver et les utilise (cela motive de penser positivement, s'accorder des récompenses, des pauses et d'atteindre des objectifs partiels).
- Mes «récompenses» sont prêtes. Je me les accorde lorsque j'atteins des objectifs partiels.

Le compte à rebours a débuté

- J'ai établi mon propre agenda. Je connais les dates, les heures et mon numéro de candidat-e.
- Je sais quand je dois arrêter d'étudier (cela ne sert à rien de potasser encore la veille, ça ne renforce que la nervosité).
- J'ai préparé tout ce qu'il me faut pour l'examen.

Le jour de l'examen est arrivé

- J'ai relu attentivement les conseils pour l'examen oral et pour l'écrit.

As-tu des questions?
secsuisse.ch/pqual