

### Trucs et exercices pour améliorer sa capacité de concentration

**Objectif** : Se donner des trucs qui permettront d'améliorer nos capacités d'attention et de concentration nécessaires à la réalisation de divers travaux scolaires.

**Deuxième partie** : La concentration.

**Compétence à acquérir** : Connaître son cycle de concentration dans le but de maximiser le temps que l'on consacre à nos divers types de travaux scolaires.

**Clientèle cible** : Élèves des niveaux postsecondaires.

Pour être concentré sur une tâche, il importe de faire un effort de volonté afin de réduire son niveau d'attention globale. Nous avons tous un cycle de concentration propre qui nous permet de réaliser divers types d'activités et de travaux scolaires. Nous pouvons aussi améliorer notre temps de concentration à l'aide de certains trucs et exercices. Pour réussir ses études, on se doit, en effet, de développer des méthodes d'études efficaces et adaptées au divers types de travaux scolaires.

