



SPECCHIETTO MODUS OPERANDI

Giornata d'Esame Perfetta



OBIETTIVO

Arrivare **lucidi alla terza prova**, mantenendo concentrazione, energia e fiducia costante.



STRUTTURA STRATEGICA

Fase	Durata	Focus mentale	Azione chiave
1 ^a Prova	45 min	Avvio sicuro	Parti dalle domande facili – crea slancio positivo
Pausa 1	15 min	Recupero energia	Idratati, snack leggero, respira a fondo 3 volte
2 ^a Prova	45 min	Gestione ritmo	Mantieni calma, evita di accelerare
Pausa 2	15 min	Reset mentale	Cammina, visualizza il traguardo, sorridi
3 ^a Prova	45 min	Lucidità finale	Pensa: “So gestire anche questa” – priorità alla precisione



PUNTEGGIO RAPIDO



Corretta = +1



Vuota = 0



Errata = -0,10



Se hai **due opzioni plausibili**, valuta di provarci: la penalità è bassa.



PRIMA DELL'ESAME



Documenti e ricevute



Acqua + snack



Orologio non smart



Controllo tragitto e aula



Sveglia impostata con margine



Ripeti mentalmente:

“Ho Fatto il massimo. Ho studiato. So gestire me stesso.”

DURANTE LA PROVA

1. Parti dalle domande sicure
2. Leggi lentamente: ogni parola conta
3. Segna i dubbi e passa oltre
4. Torna solo se resta tempo
5. Ultimo minuto: controlla i dati numerici e i segni (+/-)

PAUSE INTELLIGENTI

- Bevi lentamente, non tutto insieme
- Cammina per 1–2 minuti
- Respira: 4 secondi inspira / 6 espira
- Chiudi gli occhi e pensa: "Ricomincio con la mente fresca."

STRATEGIA "3C"

1. **Calma** – evita l'impulso di rispondere subito
2. **Chiarezza** – leggi ogni parola chiave
3. **Controllo** – gestisci tempo ed energia, non le domande

MANTRA MODUS OPERANDI

"Non devo sapere tutto, devo sapere gestirmi.
Il metodo è la mia forza, la calma è il mio vantaggio."