Conseil des API

Session d'automne

Semaine **6**

Important

- C'est bientôt la période de choix de cours et d'inscription pour ta prochaine session. Tu as des questions ? Les API sont là pour t'aider. Viens nous rencontrer pendant notre période de sans rendez-vous du mercredi PM.

PÉRIODE D'INSCRIPTION ET DE CHOIX DE COURS : 2 AU 13 OCTOBRE

La boîte à outils

- Il t'est difficile de rester concentré pendant les cours, de bien dormir et de composer avec le stress au quotidien ? Plein de trucs t'y sont proposés :

  Visite la Zone zen du SAMA

- Stressé par la charge de travail en cette mi-session, utilise la liste à cocher pour établir tes priorités.

  Liste à cocher

- Mets à jour ton horaire pour t'assurer d'avoir un bon équilibre :

  Clique ici

- Complète l'outil :

  Bien utiliser mon 168h/semaine

Ton défi cette semaine

Maintiens un bon équilibre de vie pour garder le moral

Tes responsabilités

- Tes études sont certainement ta priorité en ce moment mais, pour bien doser, ne néglige pas les activités qui te font du bien, te ressourcent et te donnent de l'énergie;
- Ton cerveau a besoin de reprendre son souffle ! Change-toi les idées et permets-toi certains plaisirs : Pratique un sport de façon régulière ou une activité qui te passionne, prévois du temps avec ta famille et tes amis, etc.
- Prévois ces activités à l'avance pour t'assurer de les intégrer dans ton emploi du temps : **Faire le vide pour faire le plein !**
- Cette période t'amènera à faire DES CHOIX et à déterminer tes limites. Attention aux imprévus qui t'amèneront à repousser des travaux et être à la dernière minute. Le défi est d'apprendre à dire non et à respecter ton horaire d'études.

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

En savoir plus | Prendre rendez-vous en ligne