

Important

- ★ Participe à l'atelier des API **Mi-session** : **réaligne tes priorités** pour étudier efficacement ce mercredi 29 octobre à 12h au C-204.06. Présente-toi sans inscription.

La boîte à outils

- » Trouve des trucs pour rester motivé :
[Capsule : MOTIVATION](#)
- » Consulte [La roue de la motivation](#)
- » Planifie ton mois de novembre pour rester actif :
[Clique ici](#)
- » Utilise la « To Do List » pour te motiver. Plus tu mets des crochets lorsque tu as fini, plus c'est motivant :
[To Do List](#)

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

[En savoir plus](#)

[Prendre rendez-vous en ligne](#)

Ton défi cette semaine

Conserve ta motivation et n'hésite pas à demander l'aide dont tu as besoin

Tes responsabilités

- ✓ **Garde le rythme !**
À cette période de la session, il est possible que tu te questionnes sur ta motivation. Souviens-toi qu'elle vient après l'**action**.
- ✓ Petits trucs pour t'aider à te **maintenir en action** :
 - Sors de chez toi et viens étudier à la bibliothèque;
 - Étudie en groupe;
 - Investis 30 minutes par jour dans la matière que tu trouves la plus difficile;
 - Bouge ! Cela te motivera !
- ✓ N'hésite pas à visiter le site "**Aide aux étudiants**" pour obtenir des trucs et du support auprès d'un professionnel. Tu peux prendre un rendez-vous si tu vis des difficultés personnelles, financières, d'apprentissage ou d'orientation scolaire et professionnelle. Les services sont confidentiels et gratuits :

[Prise de rendez-vous avec les services d'aide](#)