

TON DÉFI CETTE SEMAINE

Maintiens un bon équilibre de vie

IMPORTANT

WISE L'ÉQUILIBRE !



Complète l'outil : [Bien utiliser mon 168h/semaine](#)

LA BOÎTE À OUTILS

- ❖ Vérifie ton horaire hebdomadaire pour t'assurer d'avoir un bon équilibre : [Clique ici](#)
- ❖ Capsule gestion de temps : [Clique ici](#)
- ❖ Il t'est difficile de rester concentré(e) pendant les cours, de bien dormir et de composer avec le stress au quotidien ? Visite la Zone zen du SAMA. Plein de trucs t'y sont proposés : [Clique ici](#)

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 la réussite de tes études.
[Clique ici](#) pour en savoir davantage sur les services qui te sont offerts
et/ou pour prendre un rendez-vous en ligne.