

TON DÉFI CETTE SEMAINE

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

IMPORTANT

Garde ta motivation !

- 👍 Fais ta roue de la motivation : [Clique ici](#)
- 👍 Trucs pour rester motivé(e) : [Capsule motivation](#)

LA BOÎTE À OUTILS

- 👍 Utilise la « To Do List » pour te motiver. Plus tu mets des crochets lorsque tu as fini, plus c'est motivant : [Clique ici](#). Pour l'utiliser avec Outlook (Office 365) : [Clique ici](#)
- 👍 Emploi : Tu aimerais trouver un emploi en lien avec tes études afin de rendre ton parcours plus concret et plus motivant ? La conseillère en emploi peut te soutenir dans tes démarches ! Pour prendre rendez-vous, [c'est ici](#)
- 👍 Quel bon moment pour clarifier ton objectif d'études et t'aider à maintenir ta motivation. Rencontre un ou une conseillère d'orientation : [Clique ici](#)

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 étudiantes et aux étudiants](#) pour obtenir des trucs et du support auprès d'une ou d'un professionnel, ou encore à venir au Carrefour-conseil (local C-378).
- ↪ 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 : [Clique ici pour prendre un rendez-vous](#)

