

TON DÉFI CETTE SEMAINE

**Adopte une routine
hebdomadaire**

IMPORTANT

Implique-toi dans le Cégep, car l'engagement étudiant est aussi un gage de réussite et de motivation scolaire. Cela te permettra de rencontrer de nouvelles personnes qui partagent ta réalité étudiante.

LA BOÎTE À OUTILS

- Les périodes de sans rendez-vous, les mercredis PM, avec ton API commenceront le 11 septembre. Viens nous rencontrer au Carrefour-conseil !
- Capsule : Gestion du temps [Clique ici](#)
- Horaire hebdomadaire : [Clique ici](#)
- Calendrier session : [Clique ici](#)
- Identifie tes bouffeurs de temps : [Clique ici](#)

TES RESPONSABILITÉS

- Complète un horaire hebdomadaire incluant toutes tes activités;
- Assure-toi d'avoir un minimum de 20 heures par semaine pour tes études;
- Dresse une liste de tâches à faire chaque semaine en tenant compte des dates d'échéance scolaire et de tes disponibilités. **Fixe-toi des objectifs réalistes!**
- Prévois tes périodes d'études dans les moments où tu es le plus en forme. Les blocs d'études de 2 heures entrecoupés d'une pause sont à privilégier;
- Pour la matière difficile, divise ton temps en petites périodes d'études; la tâche te semblera moins lourde et cette démarche sera plus efficace pour intégrer la matière. Profite des périodes libres à ton horaire pour relaxer!
- Questionne-toi sur ton emploi du temps et identifie les activités non importantes (tes bouffeurs de temps) qui perturbent tes périodes d'études;
- Si tu as un emploi, assure-toi que ton employeur est sensible à ton projet d'études.

Tu veux revoir ta routine, viens à l'atelier des API de ce mercredi 4 septembre à midi. Passe au Carrefour-conseil pour plus d'informations.

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.
[Clique ici](#) pour en savoir davantage et pour prendre un rendez-vous en ligne.