

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](#)
- 👍 Viens planifier ta semaine de lecture qui arrive bientôt. Assiste à l'atelier des API à ce sujet, ce mercredi [2 octobre à midi](#).

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](#)
- 👉 C'est aussi un bon moment pour clarifier ton objectif d'études et de carrière et t'aider à maintenir ta motivation. Rencontre une ou un conseiller 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](#)



Les API peuvent te soutenir dans la réussite de tes études.
[Clique ici](#) pour prendre un rendez-vous en ligne.