

EN CETTE SEMAINE DE LECTURE



[Lien](#)

Fais le point et
prends soin de toi !

IMPORTANT

**Recharge tes batteries !
Relâche, mais ne lâche pas !**

LA BOÎTE À OUTILS

- 😊 Dresse une **liste de tâches à faire** pour cette belle semaine de lecture.
- 😊 **Fais le point sur tes résultats** jusqu'à maintenant afin de bien anticiper le reste de ta session.
- 😊 En cette semaine de lecture, l'équipe psychosociale te propose deux ateliers pour faire le point. Inscris-toi sur Omnivox :
 - ❑ T'as les émotions dans l'piton ? L'atelier sur **la régulation émotionnelle** te permettra de mieux les comprendre et vivre avec celles-ci.
 - ❑ Tanné(e) de remettre à plus tard, de faire tes travaux à la dernière minute et sous pression ? La formation "**de la procrastination à la proactivité**" est là pour t'aider.

TES RESPONSABILITÉS

- 😊 Diminue le rythme pour récupérer;
- 😊 Règle des obligations que tu as remises à plus tard;
- 😊 Fais des activités sociales que tu as négligées;
- 😊 Fais le point sur la première partie de la session :
 - ❖ Es-tu satisfait(e) de tes résultats jusqu'à maintenant ?
 - ❖ Es-tu à jour dans tes cours actuellement ?
 - ❖ Es-tu en mesure d'identifier des objectifs d'amélioration pour certaines matières ?
- 😊 Consulte tes plans de cours et ton **calendrier de session** pour bien évaluer les tâches à venir. Si ce n'est pas complété, il n'est pas trop tard pour le bâtir, c'est un outil essentiel qui te sera très profitable pour la seconde moitié de la session;
- 😊 Maintiens des périodes d'études précises car l'objectif de cette semaine est d'avancer dans tes cours et de rattraper le retard ou de revoir la matière non comprise. Révise ton **horaire hebdomadaire** pour bien ajuster tes périodes d'études.

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

clique ici pour en savoir davantage et pour prendre un rendez-vous ou présente-toi au Carrefour-conseil, local C-378.