

## Ateliers santé et mieux-être et soutien à la réussite Programmation de la session d'hiver 2020

Les places sont limitées. L'inscription aux ateliers via le [système de réservation en ligne](#) est requise.

Intitulé de l'atelier	Description	Date et horaire
<b>Pour l'amour de soi : construire son estime personnelle et apprendre à s'affirmer (Sandra Legagneur)</b>	<p>Avez-vous tendance à vous déprécier sans même vous en rendre compte? Est-ce difficile pour vous d'indiquer à votre collègue de classe qu'il a été en retard pour tous ses engagements concernant votre projet d'équipe? Être capable de s'accepter tel que l'on est et poser ses limites constituent des éléments essentiels de notre bien-être psychologique. Et pourtant, il arrive souvent que nous entretenions une image négative de nous-mêmes et que le « non » se transforme souvent en « noui ».</p> <p>Cet atelier pratique vous permettra de mieux comprendre le concept d'estime de soi et propose des exercices afin d'adopter des méthodes de communication plus saines. Vous y apprendrez entre autres comment faire une demande, recevoir une critique et imposer un refus par la communication non violente.</p>	Mardi 18 février 13 h 30 – 15 h 30
<b>Insomnie, hypersomnie... les bonnes habitudes de sommeil, ça s'apprend! (Francine Brochu)</b>	<p>La vie étudiante comporte de nombreux défis et le rythme de vie soutenu prédispose à de mauvaises habitudes de vie...et de sommeil. Si vous avez tendance à souffrir d'insomnie ou de réveils nocturnes, à avoir des heures de sommeil irrégulières ou à avoir tendance à l'hypersomnie, cet atelier est fait pour vous! En passant de la théorie aux exercices pratiques, vous prendrez conscience de vos habitudes de sommeil, de vos croyances erronées et des règles d'or pour un sommeil réparateur... et des journées plus satisfaisantes!</p>	Mercredi 19 février 13 h 30 – 15 h 30

# SERVICES aux ÉTUDIANTS

Intitulé de l'atelier	Description	Date et horaire
<b>Améliorez vos stratégies de lecture (Catherine Tremblay)</b>	La lecture d'un roman ou d'un journal ne requiert pas les mêmes habiletés que celles nécessaires à la lecture de textes complexes liés à l'acquisition de notions spécifiques. L'utilisation de stratégies de lecture permet au lecteur d'être actif et mobilisé par rapport à l'information lue.	Jeudi 20 février 12 h – 13 h
<b>Stratégies de prise de notes (Geneviève Roux)</b>	Prendre des notes durant les cours magistraux est une partie importante du cheminement universitaire. Lorsque les notes sont prises de façon claire, précise et efficace, elles permettent d'améliorer la période d'étude et structurent la pensée. Cet atelier vous permettra d'améliorer la rétention de l'information.	Jeudi 27 février 12 h – 13 h
<b>Stress, anxiété et perceptions : comment maîtriser ses pensées? (Francine Brochu)</b>	Le niveau de stress ressenti est souvent relié à la manière dont vous interprétez les événements. Un discours intérieur composé d'inquiétudes, d'anticipations négatives ou de dévalorisations crée de l'anxiété et du stress. La bonne nouvelle c'est que vous pouvez reprendre le pouvoir sur votre mental et enrayer ce fonctionnement destructeur. Dans cet atelier, vous découvrirez qu'en identifiant vos pensées et en changeant quelques habitudes, vous pourrez mieux maîtriser votre stress...et votre vie!	Mardi 3 mars 13 h 30 – 15 h 30
<b>Stratégies de gestion du temps (Julie Brisson)</b>	Planification rime avec organisation. Venez explorer les différentes sphères de la planification de vos études, de la planification par session et celle au quotidien. Plusieurs outils et conseils vous seront donnés lors de cet atelier, qui intéressera particulièrement les étudiants au baccalauréat et ceux aux cycles supérieurs ayant des cours.	Mercredi 4 mars 12 h – 13 h

# SERVICES aux ÉTUDIANTS

Intitulé de l'atelier	Description	Date et horaire
<b>Motivation : la comprendre, la susciter, la maintenir (Sandra Legagneur)</b>	« Qu'est-ce que je fais ici? », « Ça ne sert à rien de faire ce cours ... ». Si ce discours vous est familier, vous êtes peut-être en panne de motivation. Mais comment augmenter votre motivation aux études et par où commencer? Cet atelier vous propose des stratégies qui pourront alimenter vos réflexions et vous aider à agir concrètement afin de développer, d'augmenter ou de maintenir un bon niveau de motivation vis-à-vis vos études.	Mardi 10 mars 13 h 30 – 15 h 30
<b>Préparation aux examens (Geneviève Roux)</b>	La planification de l'étude fait toute une différence en période d'examens. Cet atelier vous permettra d'améliorer votre préparation aux examens par le biais d'outils et de stratégies.	Mardi 17 mars 12 h – 13 h
<b>**Anxiété de performance: Apprenez à faire redescendre la pression (WEBINAIRE/ Nouveauté) (Sandra Legagneur)</b>	Vous redoutez l'échec? La passation des examens est synonyme pour vous de crises d'angoisse et de larmes? Si vous avez répondu oui à ces questions, vous souffrez probablement d'anxiété de performance qui est définie comme un état d'appréhension lié aux situations d'évaluation. Bien que l'anxiété de performance soit fréquente chez les étudiants, sachez qu'il est possible de reprendre le dessus et vivre ses études d'une façon moins stressante et beaucoup plus satisfaisante. Ce webinaire vous permettra de faire le point sur votre état de stress, de comprendre ses causes et de découvrir des moyens pour le gérer.  <i>*Cet atelier sera aussi offert en Webinaire.</i>	Mardi 24 mars 13 h 30 – 14 h 45
<b>Pleine conscience : l'intégrer dans son quotidien! (Francine Brochu)</b>	Atelier pratique où vous pourrez expérimenter le pouvoir de la respiration et de la pleine conscience. Cet atelier vous permettra d'identifier les pièges qui ont tendance à augmenter votre niveau de stress, mettre en place des stratégies simples pour les contourner et clarifier ce qui compte vraiment pour vous. Simple, ludique et efficace!	Mercredi 1 <sup>er</sup> avril 12 h 15 – 13 h 30