

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

Atelier	Description	Date et horaire
<p>Comment vaincre la procrastination dans un contexte d'apprentissage à distance (Sandra Legagneur)</p>	<p>La procrastination est-elle votre pire ennemie en cette période de confinement et de travail à domicile? Reporter inutilement à plus tard des tâches ou des activités a non seulement des conséquences négatives sur vos résultats scolaires, mais aussi sur la qualité de votre formation et sur votre bien-être.</p> <p>Comment éviter les pièges de la procrastination et vous permettre de conserver votre équilibre? Cet atelier vous offre l'occasion de découvrir des outils simples et efficaces pour vaincre cette mauvaise habitude.</p>	<p>Mardi 2 juin 14 h à 15 h</p> <p>Inscription : écrivez à audrey.bergeron@etsmtl.ca</p>
<p>Améliorez vos stratégies de lecture (Catherine Tremblay)</p>	<p>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.</p>	<p>Jeudi 4 juin 12 h 15 à 13 h 15</p> <p>Inscription</p>
<p>Insomnie, hypersomnie... les bonnes habitudes de sommeil, ça s'apprend! (Francine Brochu)</p>	<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>	<p>Jeudi 4 juin 12 h 15 à 13 h 15</p> <p>Inscription</p>
<p>Stratégies de gestion du temps (Julie Brisson)</p>	<p>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.</p>	<p>Jeudi 11 juin 12 h 15 à 13 h 15</p> <p>Inscription</p>

<p>Stress, anxiété et perceptions : comment maîtriser ses pensées? (Francine Brochu)</p>	<p>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!</p>	<p>Jeudi 25 juin 12 h 15 à 13 h 15</p> <p>Inscription</p>
<p>Applications technologiques pour étudiants (Geneviève Roux)</p>	<p>L'utilisation d'applications technologiques peut grandement faciliter votre vie d'étudiant. Venez explorer différentes applications accessibles sur Android, Apple ou Windows pouvant vous aider avec votre gestion des priorités, votre organisation du temps, votre sommeil, votre étude et plus encore.</p>	<p>Jeudi 25 juin 12 h 15 à 13 h 15</p> <p>Inscription</p>
<p>La gestion des conflits en contexte de crise : L'ABC de la communication non-violente (Sandra Legagneur)</p>	<p>Stress, incertitude, changement, promiscuité, peur... Voilà un cocktail explosif qui favorise la multiplication des conflits depuis le début de la crise sanitaire. En effet, les gens éprouvent davantage de difficulté à se parler, la tension monte et c'est l'escalade. Une question de pose alors : comment rétablir la communication et créer ainsi un climat propice à la collaboration?</p> <p>Vous apprendrez comment les comportements affirmés favorisent des relations harmonieuses et enrichissantes et augmentent aussi les possibilités d'entente quand surviennent certains problèmes au sein d'une équipe de travail ou dans nos relations interpersonnelles.</p>	<p>Mardi 7 juillet 14 h à 15 h</p> <p>Inscription : écrivez à audrey.bergeron@etsmtl.ca</p>
<p>Comprendre les principes de la mémorisation (Catherine Tremblay)</p>	<p>Comprendre les mécanismes de votre mémoire vous permet d'adopter de meilleures stratégies afin d'améliorer vos performances scolaires. Dans le cadre de cet atelier, nous aborderons différentes techniques de mémorisation en fonction des contenus à mémoriser.</p>	<p>Jeudi 9 juillet 12 h 15 à 13 h 15</p> <p>Inscription</p>
<p>Comment prendre soin de sa santé mentale en contexte de pandémie (Sandra Legagneur)</p>	<p>Réussissez-vous à garder le moral dans le contexte actuel? Le stress, l'anxiété et la déprime sont des émotions normales dans un contexte de confinement. La psychologue Sandra Legagneur vous propose quelques stratégies afin de vous aider à prendre soin de vous dans ce contexte de crise sans précédent. Un maximum de 20 participants sera accepté.</p>	<p>Mardi 14 juillet 14 h à 15 h (1^{er} et 2^e cycle)</p> <p>Inscription : écrivez à audrey.bergeron@etsmtl.ca</p>

SERVICES aux ÉTUDIANTS

<p>Préparation aux examens (Julie Brisson)</p>	<p>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.</p>	<p>Jeudi 16 juillet 12 h 15 à 13 h 15</p> <p>Inscription</p>
<p>Pleine conscience : l'intégrer dans son quotidien! (Francine Brochu)</p>	<p>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!</p>	<p>Mardi 21 juillet 12 h 15 à 13 h 15</p> <p>Inscription</p>
<p>Anxiété de performance : Apprenez à faire redescendre la pression (Sandra Legagneur)</p>	<p>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.</p>	<p>Mardi 28 juillet 14 h à 15 h</p> <p>Inscription : écrivez à audrey.bergeron@etsmtl.ca</p>