

## Ateliers santé et mieux-être et soutien à la réussite Programmation de la session d'hiver 2019

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>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.	Mardi 22 janvier 12 h – 13 h
<b>Stratégies de prise de notes (Bruno Boileau)</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.	Mercredi 23 janvier 12 h – 13 h
<b>Connaître les principes de la mémorisation (Catherine Tremblay)</b>	Comprendre les mécanismes de votre mémoire vous permet d'adopter de meilleures stratégies afin d'améliorer vos performances académiques. Dans le cadre de cet atelier, nous aborderons différentes techniques de mémorisation en fonction des contenus à mémoriser.	Jeudi 24 janvier 12 h – 13 h
<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.	Mardi 29 janvier 12 h – 13 h

# SERVICES aux ÉTUDIANTS

<p><b>Préparation aux examens (Bruno Boileau)</b></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>Mercredi 30 janvier 12 h – 13 h</p>
<p><b>Comment surmonter la procrastination? (Sandra Legagneur)</b></p>	<p>Tout le monde peut procrastiner de temps en temps et c'est normal. Toutefois, pour 20 % de la population, c'est une habitude chronique et les conséquences sur le plan de la performance de même que sur la santé physique sont particulièrement importantes. Alors, 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 la procrastination!</p>	<p>Mardi 5 février 13 h 30 – 15 h 30</p>
<p><b>Mettez du génie dans vos relations : quand ça accroche! Vers une saine gestion des conflits **réservé aux membres des organisations étudiantes** (Marion Dedeine)</b></p>	<p>Vous avez de la difficulté à garder votre calme ou à exprimer respectueusement votre point de vue? Vous avez tendance à fuir tout ce qui peut ressembler à une situation conflictuelle? Lors de ce deuxième volet de l'atelier « Mettez du génie dans vos relations » nous aborderons les bases de la résolution de conflit qui vous permettront de développer les bons réflexes lors de situations délicates au sein de votre organisation... et dans toutes autres sphères de votre vie.</p>	<p>Jeudi 7 février 13 h 30 – 15 h 30</p>
<p><b>Motivation : la comprendre, la susciter, la maintenir (Sandra Legagneur)</b></p>	<p>« 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.</p>	<p>Mardi 12 février 13 h 30 – 15 h 30</p>

# SERVICES aux ÉTUDIANTS

<p><b>Stress, anxiété et perceptions : comment maîtriser ses pensées? (Marion Dedeine)</b></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'angoisse 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 21 février 13 h 30 – 15 h 30</p>
<p><b>Mettez du génie dans vos relations : guide des bonnes pratiques pour entretenir de saines relations en milieu d'étude **ouvert à tous** (Sandra Legagneur)</b></p>	<p>Au-delà des compétences techniques essentielles à la réussite de votre projet d'étude, les habiletés relationnelles figurent en tête de liste puisqu'en tant qu'étudiant, vous ne travaillez pas en vase clos. En effet, les relations sociales étant parfois délicates et difficiles à gérer en raison des malentendus ou du manque d'écoute aux autres, il devient alors essentiel d'apprendre à faire preuve de civisme et de développer ses compétences en communication.</p> <p>Cet atelier propose des stratégies simples, concrètes et efficaces afin de vous aider à entretenir de saines relations en milieu d'études et ainsi prévenir les conflits. En plus d'aborder les règles du civisme, vous apprendrez à vous affirmer tout en écoutant et respectant l'autre.</p>	<p>Mardi 26 février 13 h 30 – 15 h 30</p>
<p><b>Insomnie, hypersomnie... les bonnes habitudes de sommeil, ça s'apprend! (Marion Dedeine)</b></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 7 mars 13 h 30 – 15 h 30</p>

# SERVICES aux ÉTUDIANTS

<b>Stratégies de prise de notes (Bruno Boileau)</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.	Mardi 12 mars 17 h – 18 h
<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 13 mars 12 h – 13 h
<b>Connaître les principes de la mémorisation (Catherine Tremblay)</b>	Comprendre les mécanismes de votre mémoire vous permet d'adopter de meilleures stratégies afin d'améliorer vos performances académiques. Dans le cadre de cet atelier, nous aborderons différentes techniques de mémorisation en fonction des contenus à mémoriser.	Vendredi 15 mars 12 h – 13 h
<b>Préparation aux examens (Julie Brisson)</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 19 mars 12 h – 13 h
<b>Mettez du génie dans vos relations : quand ça accroche! Vers une saine gestion des conflits **ouvert à tous** (Marion Dedeine)</b>	Vous avez de la difficulté à garder votre calme ou à exprimer respectueusement votre point de vue? Vous avez tendance à fuir tout ce qui peut ressembler à une situation conflictuelle? Lors de ce deuxième volet de l'atelier « Mettez du génie dans vos relations » nous aborderons les bases de la résolution de conflit qui vous permettront de développer les bons réflexes lors de situations délicates, que ce soit en équipe de travail ou dans vos relations personnelles en générale.	Mercredi 20 mars 13 h 30 – 15 h 30

# SERVICES aux ÉTUDIANTS

<p><b>Mettez du génie dans vos relations : guide des bonnes pratiques pour entretenir de saines relations en milieu d'étude **réservé aux membres des organisations étudiantes** (Sandra Legagneur)</b></p>	<p>Au-delà des compétences techniques essentielles à la réussite de votre projet d'étude, les habiletés relationnelles figurent en tête de liste puisqu'en tant qu'étudiant, vous ne travaillez pas en vase clos. En effet, les relations sociales étant parfois délicates et difficiles à gérer en raison des malentendus ou du manque d'écoute aux autres, il devient alors essentiel d'apprendre à faire preuve de civisme et de développer ses compétences en communication.</p> <p>Cet atelier propose des stratégies simples, concrètes et efficaces afin de vous aider à entretenir de saines relations au sein des organisations étudiantes et ainsi prévenir les conflits. En plus d'aborder les règles du civisme, vous apprendrez à vous affirmer tout en écoutant et respectant l'autre.</p>	<p>Mardi 2 mars 13 h 30 – 15 h 30</p>
<p><b>Garder le cap... même en fin de session! (Marion Dedeine)</b></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>Mercredi 27 mars 12 h – 13 h 30</p>

<p><b>Pour l'amour de soi : construire son estime personnelle et apprendre à s'affirmer (Sandra Legagneur)</b></p>	<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-même 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>	<p>Mardi 9 avril 13 h 30 – 15 h 30</p>
--	---	--