



# NEUROFOCUS

## CAMP DE PRÉPARATION

Parce que l'entrée à l'université constitue une transition stressante, exigeante, déstabilisante – et si enrichissante! –, l'ÉTS est heureuse de te proposer un camp de préparation unique en son genre visant à : faciliter ton adaptation à l'université, te permettre de développer des stratégies méthodologiques essentielles à ta réussite et t'outiller de multiples façons pour que tu puisses commencer ta première session l'esprit plus tranquille.

Le camp de préparation Neurofocus est l'occasion de vivre, avant la rentrée, une véritable expérience immersive sur le campus. Encadré(e) par nos conseillers à la réussite étudiante, tu seras guidé(e) durant deux journées stimulantes à travers des activités variées proposant un contenu novateur; tu apprendras le meilleur des stratégies pour apprivoiser et maîtriser ton rôle d'étudiante ou d'étudiant!

## UN INVESTISSEMENT DANS TA RÉUSSITE

### Pourquoi participer?

Ces deux journées bien investies te permettront d'apprendre en primeur, avant même le début des cours, ce que tout étudiante ou étudiant devrait connaître pour naviguer en toute confiance à travers son parcours universitaire! En prenant part au camp de préparation, tu peux t'attendre à :

-  Apprivoiser ton nouvel environnement, découvrir et explorer ton campus en profondeur;
-  Développer ton sentiment d'appartenance à l'ÉTS, rencontrer rapidement d'autres collègues, faciliter la création de liens sociaux;
-  Apprendre des méthodes de travail, d'organisation et de gestion du temps qui te permettront d'attaquer ta session efficacement et proactivement;
-  Connaître des outils concrets pour favoriser ton bien-être psychologique durant les études;
-  Normaliser les émotions, le stress relié à l'inconnu, l'incertitude et les défis qui accompagnent une rentrée universitaire;
-  Apprendre des stratégies préventives (incluant les saines habitudes de vie) permettant de garder l'équilibre même durant les périodes de pointe ou d'examen;
-  Découvrir et te familiariser avec les nombreux services et les ressources d'aide de l'ÉTS.

### Contenu et description des activités

Le camp de préparation promet un contenu expérientiel diversifié et convivial explorant plusieurs modalités d'apprentissage.

Au programme :

- Les incontournables de ce qu'il faut savoir pour ta rentrée;
- Ateliers interactifs sur les stratégies d'apprentissage gagnantes à l'ÉTS;
- Trucs et astuces de 2 étudiants inspirants;
- Rallye dynamique en équipe à travers le campus et visite de Griffintown;
- Activité sportive (facultative);
- Clôture du camp par un 5 à 7 au Resto-Pub 100 génies de l'ÉTS pour décompresser dans une ambiance festive (facultative).

Tu recevras le détail de la programmation officielle après inscription.

### Information pratiques

- **Dates et heures :** 28-29 août 2023, de 9 h à 17 h  
Tu dois absolument être disponible les deux journées du camp pour participer. Il n'est pas possible de participer seulement à quelques activités ciblées.
- **Lieu :** ÉTS, salle Vidéotron (E-2033) située au 2<sup>e</sup> étage du pavillon E (Maison des étudiants, 1220, rue Notre-Dame Ouest)
- **Composition des groupes :** Le camp peut accueillir jusqu'à 100 nouvelles étudiantes et nouveaux étudiants de premier cycle de tous programmes confondus. Certaines activités se dérouleront en grand groupe et d'autres en sous-groupe.
- **Animation :** Les activités seront animées par trois professionnels du Service d'appui à la réussite des Services à la vie étudiante. Plusieurs autres intervenants invités contribueront à l'animation.
- **Coût :** sans frais, diners fournis

### En bonus :

- Repas fournis pour les deux journées
- Possibilité de gagner des prix de participation
- Cadeaux offerts

### Qui peut s'inscrire?

Le camp de préparation est accessible à tous les nouveaux étudiant(e)s du **premier cycle** souhaitant faciliter leur adaptation à l'université. Les places étant limitées, voici les critères qui sont utilisés pour procéder au choix des personnes participantes :

- Disponibilité et engagement à être présent(e) lors des deux journées et à participer à la totalité des activités proposées;
- Justification de l'intérêt à participer au camp de préparation et de l'utilité d'un tel camp pour favoriser ton adaptation à l'université (court texte de motivation requis dans le formulaire d'inscription).



## JE M'INSCRIS

