

**Ateliers santé, mieux-être et soutien à la réussite
Programmation de l'automne 2020**

Atelier	Description	Date et horaire
Stratégies de gestion du temps (Julie Brisson)	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.	Jeudi 17 septembre 12 h à 13 h 30 Inscription
Insomnie, hypersomnie... les bonnes habitudes de sommeil, ça s'apprend! (Francine Brochu)	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!	Mercredi 23 septembre 12 h à 13 h Inscription
Prise de notes (Geneviève Roux)	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 24 septembre 12 h à 13 h 30 Inscription
Comment prendre soin de sa santé mentale en contexte de pandémie (Sandra Legagneur)	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 pandémie. La psychologue Sandra Legagneur vous propose quelques stratégies afin de vous aider à prendre soin de vous dans ce contexte de crise sans précédent.	Mardi 29 septembre 10 h à 11 h Inscription
Préparation aux examens (Julie Brisson)	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.	Jeudi 1^{er} octobre 12 h à 13 h 30 Inscription
Applications technologiques pour étudiants (Geneviève Roux)	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.	Jeudi 8 octobre 12 h à 13 h 30 Inscription

Atelier	Description	Date et horaire
Stress, anxiété et perceptions : comment maîtriser ses pensées? (Francine Brochu)	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!	Mercredi 14 octobre 12 h à 13 h Inscription
Comprendre les principes de la mémorisation (Catherine Tremblay)	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.	Jeudi 15 octobre 12 h à 13 h 30 Inscription
Comment vaincre la procrastination dans un contexte d'apprentissage à distance (Sandra Legagneur)	<p>La procrastination est-elle votre pire ennemie en cette période d'étude et de travail à distance? 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>	Mardi 20 octobre 10 h à 11 h Inscription
Améliorez vos stratégies de lecture (Catherine Tremblay)	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 29 octobre 12 h à 13 h 30 Inscription
Anxiété de performance : Apprenez à faire redescendre la pression (Sandra Legagneur)	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.	Mardi 10 novembre 10 h à 11 h Inscription

Atelier	Description	Date et horaire
Préparation aux examens (Geneviève Roux)	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.	Jeudi 12 novembre 12 h à 13 h 30 Inscription
Pleine conscience : l'intégrer dans son quotidien! (Francine Brochu)	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 18 novembre 12 h 10 à 13 h Inscription
La gestion des conflits en contexte de crise : L'ABC de la communication non violente (Sandra Legagneur)	<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 se 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>	Mardi 24 novembre 10 h à 11 h Inscription