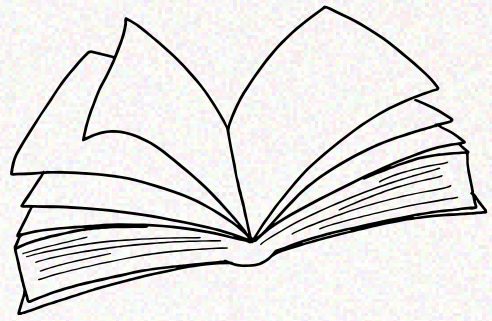


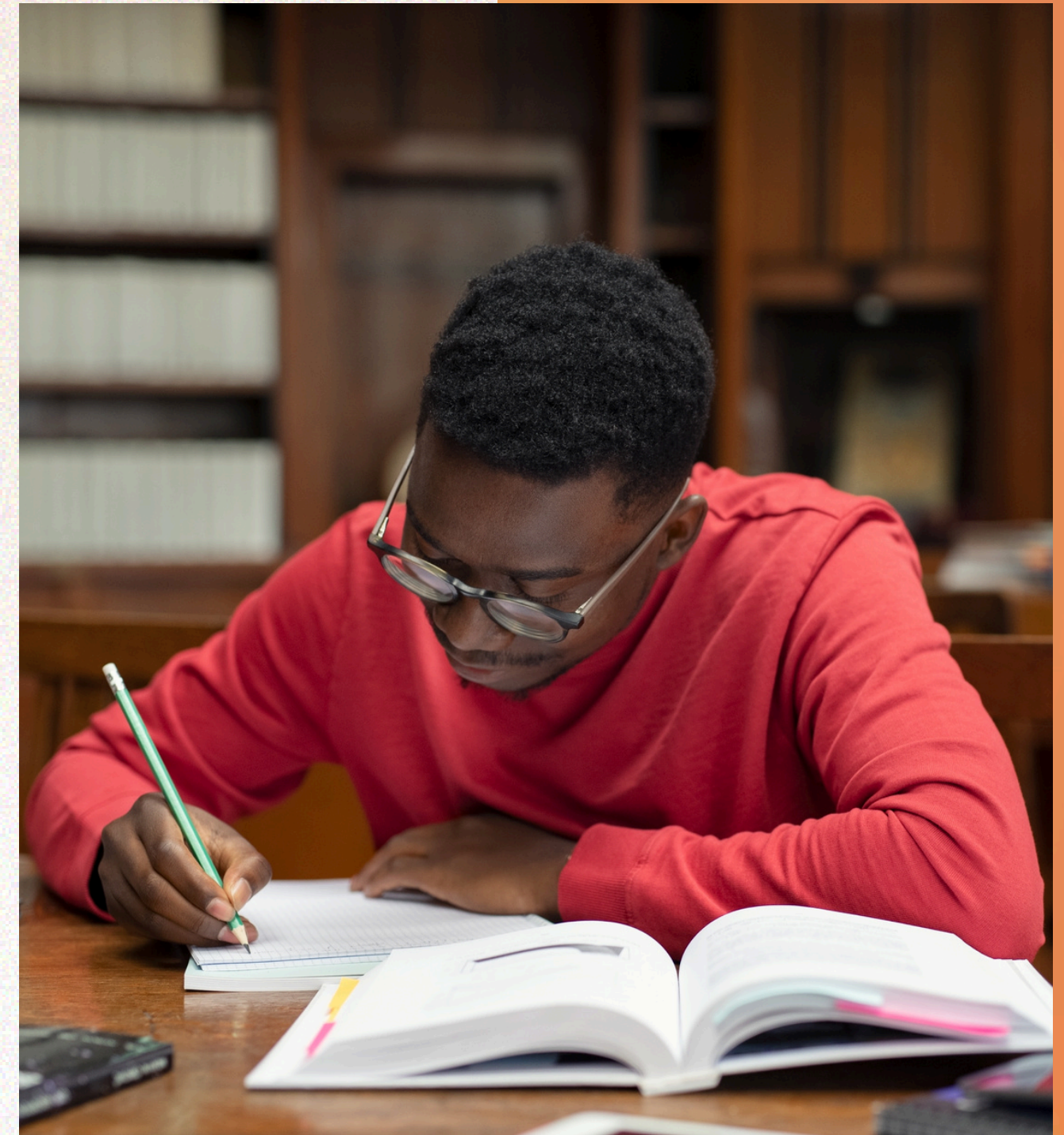


SURVIVRE À LA FIN DE SESSION





La fin de session peut être une période stressante pour tous et peut être encore plus exigeante avec les responsabilités familiales, culturelles, et souvent des emplois à temps partiel. Voici quelques conseils pour traverser cette période avec succès.



1. PLANIFIE TON TEMPS AVEC DISCIPLINE

Utilise un agenda ou des applications comme Google Calendar pour organiser tes études, projets, et examens.

Priorise les tâches en fonction de leur importance et de leur échéance.

Alloue du temps pour les pauses afin de rester productif

2. FORME DES GROUPES D'ÉTUDE



- Les sessions de révision en groupe aident à partager les idées et à comprendre des concepts difficiles.
- Rejoins des groupes sur WhatsApp ou sur des plateformes comme Teams ou les réseaux sociaux pour poser des questions ou échanger des notes.

3. ACCÈDE AUX RESSOURCES DE L'UQAM

BIBLIOTHÈQUE

Profite des heures prolongées pour étudier dans un environnement calme.

TUTORAT

Inscris-toi aux services de tutorat pour obtenir un coup de pouce dans tes cours difficiles.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Si le stress devient accablant, n'hésite pas à consulter le service de soutien aux étudiants.

4. PRENDS SOIN DE TA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

- Bien manger : Favorise des aliments énergétiques comme les fruits, les noix, et les céréales complètes.
- Dormir suffisamment : Ne sacrifie pas ton sommeil ; un cerveau reposé est plus efficace.
- Faire de l'exercice : Même une promenade rapide peut réduire ton stress et améliorer ta concentration.

5. RAPPELLE-TOI POURQUOI TU ES LÀ



Pense à ton parcours, à tes sacrifices, et à tes objectifs à long terme.

Cela te motivera à continuer, même dans les moments difficiles.



Prends quelques minutes chaque jour pour te remémorer tes réussites, aussi petites soient-elles.



LA FIN DE SESSION EST EXIGEANTE, MAIS AVEC DE L'ORGANISATION, DU SOUTIEN ET DES MOMENTS POUR TOI, TU PEUX NON SEULEMENT SURVIVRE, MAIS RÉUSSIR BRILLAMMENT. N'OUBLIE PAS : TU N'ES PAS SEUL, ET L'ASEA UQAM EST LÀ POUR TE SOUTENIR.



CONTACT US



aseauqam2023@gmail.com



asea_uqam



asea uqam