

Les Clés de la réussite

Calendrier des activités | AUTOMNE 2017

Des moyens concrets pour atteindre vos objectifs scolaires, professionnels et personnels

Centre d'aide aux étudiants | 418 656-7987 | aide.ulaval.ca

Compte tenu des changements possibles des locaux, notre site web demeure toujours la référence officielle.

CONFÉRENCES SANS INSCRIPTION

Pour les conférences présentées plus d'une fois, présentez-vous au moment et à l'endroit qui vous conviennent le mieux. Aucune inscription nécessaire.

L'adaptation aux études universitaires

Des conseils vous seront proposés pour favoriser l'adaptation à l'université sur les plans matériel, social, affectif et scolaire.

- Mardi 29 août 2017, 19 h 30 à 20 h 20, salon du 1^{er} étage, Moraud
- Lundi 11 septembre 2017, 11 h 30 à 12 h 20, local 3B, De Koninck

Optimisez la gestion de votre temps et diminuez la procrastination

Des outils pour être plus efficace dans votre gestion du temps et des stratégies pour moins remettre au lendemain.

- Lundi 11 septembre 2017, 19 h 30 à 20 h 20, salon du 1^{er} étage, Moraud
- Mardi 19 septembre 2017, 11 h 30 à 12 h 20, local 3B, De Koninck
- Mercredi 11 octobre 2017, 11 h 30 à 12 h 20, local 2326, Alphonse-Desjardins
- Jeudi 12 octobre 2017, 12 h 30 à 13 h 20, local 1204, Édifice du Vieux-Séminaire

Améliorez votre concentration et votre écoute en classe

Identifiez les facteurs qui affectent votre concentration et votre écoute et identifiez des moyens de les stimuler.

- Lundi 18 septembre 2017, 19 h 30 à 20 h 20, salon du 1^{er} étage, Moraud
- Mercredi 27 septembre 2017, 11 h 30 à 12 h 20, local 3B, De Koninck

Étudiez efficacement : de la lecture à la mémorisation

Apprenez une méthode de lecture active ainsi que des stratégies pour mémoriser plus efficacement.

- Lundi 25 septembre 2017, 19 h 30 à 20 h 20, salon du 1^{er} étage, Moraud
- Mercredi 4 octobre 2017, 11 h 30 à 12 h 20, local 3B, De Koninck
- Mardi 14 novembre 2017, 11 h 30 à 12 h 20, local 3B, De Koninck

Quand étudier rime avec anxiété : des moyens concrets pour une bonne gestion du stress aux examens et dans vos études

Situez-vous par rapport au niveau de stress vécu dans vos études et explorez des pistes de solution pour favoriser votre bien-être.

- Vendredi 13 octobre 2017, 11 h 30 à 12 h 20, local 2326, Alphonse-Desjardins
- Lundi 16 octobre 2017, 19 h 30 à 20 h 20, salon du 1^{er} étage, Moraud

La réalisation efficace des travaux écrits individuels et en équipe

Développez des moyens pour mieux structurer les différentes étapes de réalisation d'un travail écrit et bien travailler en équipe.

- Mercredi 18 octobre 2017, 11 h 30 à 12 h 20, local 3B, De Koninck

Première expérience à l'étranger?

Faites les bons choix et préparez-vous à partir*

Cette conférence s'adresse aux personnes qui souhaitent vivre une première expérience internationale. Présentation des étapes de préparation et des principaux programmes de stage et d'emploi à l'étranger.

*Présentée conjointement par le Centre d'aide aux étudiants et le Service de placement.

- Mercredi 11 octobre 2017, 11 h 45 à 13 h 30, local 2320, Alphonse-Desjardins
- Mardi 21 novembre 2017, 11 h 30 à 13 h, local 3105, Maurice-Pollack

Mieux se connaître : un atout précieux pour s'orienter dans la vie

Cette conférence vise à favoriser la connaissance de soi et à comprendre comment l'utiliser au service de votre orientation.

- Jeudi 12 octobre 2017, 11 h 45 à 13 h 30, local 3342, Alphonse-Desjardins

Prendre une décision : pourquoi ai-je tant de difficulté?

Cette conférence vise à comprendre ce qui se passe en soi en situation de décision et à mieux s'outiller pour faire face à ses périodes d'indécision.

- Jeudi 19 octobre 2017, 11 h 45 à 13 h 45, local 3344, Alphonse-Desjardins

Améliorez vos exposés oraux : préparation du contenu et gestion du trac

Soyez plus efficace dans la préparation du contenu et votre préparation personnelle et développez des moyens concrets pour surmonter votre nervosité.

- Mercredi 15 novembre 2017, 11 h 30 à 12 h 20, local 3B, De Koninck

CONFÉRENCE SANS INSCRIPTION POUR LES 2^E ET 3^E CYCLES

Bien s'adapter au contexte de rédaction et d'encadrement aux cycles supérieurs

Cette conférence aborde les défis que posent la rédaction et la relation d'encadrement aux cycles supérieurs. La gestion du temps, l'anxiété de la page blanche et divers aspects de la relation avec le directeur de recherche sont parmi les thèmes abordés. Des conseils et outils seront proposés afin de favoriser une bonne adaptation.

- Mercredi 20 septembre 2017, 12 h à 13 h 30, local 2320, Alphonse-Desjardins
- Mercredi 11 octobre 2017, 16 h 30 à 18 h, local 2326, Alphonse-Desjardins

ATELIERS AVEC INSCRIPTION

(Réservés aux étudiant(e)s de l'Université Laval)

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) : comment adapter mes stratégies d'études *

Cet atelier s'adresse aux étudiants ayant reçu un diagnostic de TDA/H. Il vise à mettre en pratique des stratégies concrètes pour limiter l'impact des symptômes et favoriser la réussite.

* Date limite d'inscription : **Lundi 25 septembre 2017**

Cette activité comprend deux étapes nécessaires et indissociables. Il faut donc vous assurer d'être présent aux deux étapes.

Rencontre I :

- Jeudi 28 septembre 2017, 13 h 30 à 15 h 30, local 3342, Alphonse-Desjardins

Rencontre II :

- Jeudi 5 octobre 2017, 13 h 30 à 15 h 30, local 3342, Alphonse-Desjardins

Dévoiler sa situation de handicap : pour ou contre? *

Cet atelier permet de mieux cerner les avantages et les inconvénients reliés au dévoilement de sa situation de handicap en milieu scolaire, en stage ou sur le marché du travail. Savoir comment, quand et à qui en parler.

* Date limite d'inscription : **Mardi 14 novembre 2017**

- Jeudi 16 novembre 2017, 15 h 30 à 17 h, local 3105, Maurice-Pollack

En apprendre davantage sur soi par l'utilisation d'un indicateur typologique, le MBTI

Le MBTI permet de mesurer son mode de fonctionnement et ses préférences. Il est un indicateur de personnalité.

Atelier de groupe (10 personnes)

* Date limite d'inscription : **Vendredi 3 novembre 2017**

Cette activité comprend deux étapes nécessaires et indissociables. Il faut donc vous assurer d'être présent aux deux étapes. Il ne sera pas possible de recevoir les résultats en individuel.

1^{re} étape : Passation individuelle

- Lundi 6 novembre 2017 au vendredi 10 novembre 2017 au Centre d'aide aux étudiants, au local 2121, Maurice-Pollack

2^e étape : Remise des résultats et interprétation (en groupe)

- Jeudi 16 novembre 2017, 9 h à 12 h, local 3347, Alphonse-Desjardins