

Les Clés de la réussite

Calendrier des activités | AUTOMNE 2019

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.

Partir du bon pied à l'université

Profitez pleinement de votre séjour à l'université en découvrant plusieurs stratégies pouvant favoriser votre intégration.

- Lundi 9 septembre, 11 h 30 à 12 h 20, local 1252, De Koninck

Optimisez la gestion de votre temps et diminuez la procrastination

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

- Lundi 9 septembre, 19 h 30 à 20 h 20, salon du 1^{er} étage, Moraud
- Mercredi 9 octobre, 11 h 30 à 12 h 20, local 4285, Bonenfant
- Mardi 12 novembre, 11 h 30 à 12 h 20, local 1252, De Koninck

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 16 septembre, 19 h 30 à 20 h 20, salon du 1^{er} étage, Moraud
- Mardi 1^{er} octobre, 11 h 30 à 12 h 20, local 1252, 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 23 septembre, 19 h 30 à 20 h 20, salon du 1^{er} étage, Moraud
- Mardi 15 octobre, 11 h 30 à 12 h 20, local 4285, Bonenfant

Réussir ses études au Québec

Favorisez votre réussite scolaire en découvrant les incontournables du règlement sur les études ainsi que des stratégies d'étude propres au rythme des sessions universitaires au Québec.

- Lundi 30 septembre, 19 h 30 à 20 h 20, salon du 1^{er} étage, Moraud

Première expérience à l'étranger? Faites les bons choix et préparez-vous à partir

Découvrez les principaux programmes de stage et d'emploi à l'internationale.

* Présentée en collaboration avec le Service de placement.

- Jeudi 3 octobre, 11 h 30 à 13 h, local 3105, Pollack
- Jeudi 14 novembre, 11 h 30 à 13 h, local 3105, Pollack

Bonheur pour les nuls : développer des stratégies pour être heureux

Munissez-vous d'outils concrets qui vous permettront de développer votre aptitude au bonheur dans la vie quotidienne.

- Mercredi 9 octobre, 11 h 30 à 12 h 30, local 3342, Desjardins

Garder l'équilibre face au stress

Apprenez à mieux comprendre la réaction de stress et explorez des pistes de solution pour favoriser votre bien-être.

- Mercredi 13 novembre, 17 h à 17 h 50, local 4285, Bonenfant

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

La rédaction aux cycles supérieurs : Surmonter les défis de la gestion du temps et le phénomène de la page blanche

Optimisez la gestion de votre temps et apprenez comment aborder efficacement l'étape de la rédaction.

- Vendredi 25 octobre, 16 h à 17 h

Dans le cadre des retraites mensuelles de rédaction **Et si on rédigeait!**

* Pour inscription et lieu :

<https://www.aelies.ulaval.ca/services/et-si-on-redigeait>

ATELIERS AVEC INSCRIPTION

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

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 23 septembre**

Cette activité comprend deux étapes nécessaires et indissociables.

Il faut donc s'assurer d'être présent aux deux étapes.

Étape I :

- Jeudi 26 septembre, 13 h 30 à 15 h 30, local 3344, Desjardins

Étape II :

- Jeudi 3 octobre, 13 h 30 à 15 h 30, local 3344, Desjardins

Prendre une décision : comment se mettre en action?

Cet atelier vise à s'observer en situation de décision et à mieux s'outiller pour poser des gestes en direction de ce qui est important pour soi, particulièrement en lien avec le choix de carrière.

* Date limite d'inscription : **Mardi 5 novembre**

- Jeudi 7 novembre, 13 h 15 à 15 h, local 3342, Desjardins

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 8 novembre**

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

Étape I: Passation individuelle

- Lundi 11 au vendredi 15 novembre au Centre d'aide aux étudiants, local 2121, Pollack

Étape II: Remise des résultats et interprétation (en groupe)

- Jeudi 21 novembre, 9 h à 12 h, local 3347, Desjardins