

Les Clés de la réussite

Calendrier des activités | HIVER 2020

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 qui vous convient 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.

- Jeudi 16 janvier, 11 h 30 à 12 h 20, local 3342, Alphonse-Desjardins

Optimisez la gestion de votre temps et diminuez la procrastination

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

- Mardi 21 janvier, 16 h à 16 h 50, local 3342, Alphonse-Desjardins
- Jeudi 12 mars, 11 h 30 à 12 h 20, local 3342, Alphonse-Desjardins

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 27 janvier, 11 h 30 à 12 h 20, local 3342, Alphonse-Desjardins
- Mardi 18 février, 16 h 00 à 16 h 50, local 3342, Alphonse-Desjardins

Étudiez efficacement : de la lecture à la mémorisation

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

- Lundi 3 février, 11 h 30 à 12 h 20, local 3342, Alphonse-Desjardins
- Mardi 17 mars, 16 h à 16 h 50, local 3342, Alphonse-Desjardins

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 29 janvier, de 13 h 30 à 15 h, local 3342, Alphonse-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.

- Jeudi 20 février, 16 h à 16 h 50, local 3342, Alphonse-Desjardins

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

Tirer profit de l'encadrement et amorcer l'étape de rédaction aux études supérieures

Optimisez la relation d'encadrement avec votre directeur de recherche et apprenez comment aborder efficacement l'étape de la rédaction.

- Mercredi 12 février, 10 h à 11 h 30, local 3342, Alphonse-Desjardins

ATELIERS AVEC INSCRIPTION

Inscription par téléphone au 418-656-7987 ou par courriel à accueil@aide.ulaval.ca en spécifiant le titre de l'atelier, votre nom, no de tél., date de naissance, adresse courriel et NI (identifiant étudiant).

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.

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

Étape I :

- Mardi 28 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30, local 3342, Alphonse Desjardins

Étape II :

- Mardi 4 février, de 13 h 30 à 15 h 30, local 3342, Alphonse Desjardins

Prendre une décision : comment se mettre en action?

Cet atelier vise à s'observer en situation de décision personnelle ou de choix professionnel. Il permet de mieux s'outiller pour poser des gestes en direction de ce qui est important pour soi.

- Jeudi 23 janvier, 13 h 15 à 15 h, local 3102, Maurice-Pollack
- Jeudi 19 mars, 13 h 15 à 15 h, local 3102, 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)

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 16 au vendredi 20 mars au Centre d'aide aux étudiants, local 2121, Maurice-Pollack

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

- Jeudi 26 mars, 9 h à 12 h, local 3347, Alphonse-Desjardins