

BESOIN D'AIDE?

LE SERVICE DU CHEMINEMENT SCOLAIRE EST LÀ POUR TOI

Un soutien à la réussite par une équipe concertée et multidisciplinaire

Voici les ateliers offerts : gestion de temps et planification de session, gestion du stress aux examens, gestion du stress lors des exposés oraux, méthodes d'étude, la procrastination.

Procrastination

Es-tu un élève qui :

- remet fréquemment au lendemain la réalisation de ses tâches académiques?
- est régulièrement à la dernière minute dans ses travaux scolaires?
- remet rarement ses travaux à temps?
- est régulièrement en retard ou absent de ses cours?

Contenu de la rencontre :

- inventaire et évaluation de la procrastination, compréhension du phénomène de procrastination et de ses deux principaux types auto-observation et gestion des pensées.

Quand :

Dates à déterminer, prévu à la 5^e semaine et selon vos disponibilités (remplir le questionnaire et le bloc horaire).
Deux rencontres de deux heures OU six rencontres de deux heures et une rencontre de suivi de deux heures.

Gestion du stress aux examens

Es-tu un élève qui :

- semble comprendre sa matière mais qui échoue à ses examens?
- durant l'examen, a des pertes de mémoire?
- durant l'examen, vit des symptômes tels que : nausées, maux de ventre, transpiration, difficulté respiratoire?

Contenu de la rencontre

- facteurs en cause
- gestion des pensées
- détente
- stratégies

Quand :

Dates à déterminer, prévu à la 4^e et la 5^e semaine et selon vos disponibilités (remplir le bloc horaire).

Gestion du temps et planification de session

- Es-tu un élève qui :
- reporte toujours au lendemain?
 - remet ses travaux en retard?
 - étudie à la dernière minute?
 - se sent débordé?
- Contenu de la rencontre :
- choisir ses priorités
 - sortir de son inertie et passer à l'action
 - organiser son temps

Méthodes d'études

- Es-tu un élève qui :
- passe des heures devant ses notes de cours ou ses livres sans rien retenir?
 - désire améliorer ses stratégies d'étude pour mieux réussir?
 - a de la difficulté à démarrer une séance d'étude?
 - veut connaître les mécanismes de sa mémoire et les améliorer?
- Contenu de la rencontre :
- motivation
 - techniques d'études
 - mémorisation

Gestion du stress lors des exposés oraux

- Es-tu un élève qui :
- anticipe plusieurs jours d'avance les exposés oraux?
 - avant et pendant l'exposé vit des symptômes comme : nausées, palpitations, transpiration, tremblements?
 - voit sa performance affectée par l'anxiété?
 - a déjà manqué un cours dans le but d'éviter de faire un exposé oral?
- Contenu de la rencontre :
- En plus d'expliquer le phénomène du trac, cet atelier portera sur des méthodes favorisant :
- une diminution des symptômes physiques
 - une remise en question des fausses croyances
- Quand :
- Dates à déterminer, prévu à la 5^e semaine et selon vos disponibilités (remplir le bloc horaire).
Une rencontre de deux heures. Inscription obligatoire.