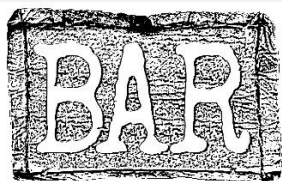


HORAIRE DES RENCONTRES B.A.R. "PARTAGE DE STRATÉGIES"

Semaines 1,2,3... et Go!

Le BAR t'invite à 5 rencontres Zoom d'environ 45 minutes, pour faciliter tes tâches étudiantes!



Jeudi 28 janvier à 12h30

Planifier sa session, sa semaine, ses tâches

Bâti ton calendrier de session, situe tes périodes de travail scolaire, et utilise plus efficacement ton agenda papier ou électronique Outlook-ToDo.

Lien de connexion : <https://cegepst.zoom.us/j/91668898224>

Mardi 2 février à 11h

Soutirer le max de tes cours et prendre des notes utiles

Comment te préparer à un cours et structurer tes notes pour qu'elles soient utiles pour l'étude.

Lien de connexion : <https://cegepst.zoom.us/j/95607722214>

Jeudi 4 février à 12h30

Dégager l'essentiel de tes lectures

Expérimente des stratégies qui t'aideront à mieux comprendre les textes explicatifs et à cerner l'essentiel à retenir.

Lien de connexion : <https://cegepst.zoom.us/j/94396473252>

Mardi 9 février à 11h

Étudier – quand et comment?

Vois ce qui aide et nuit à ta mémoire, quand et comment étudier pour apprendre en profondeur plutôt que « par cœur ».

Lien de connexion : <https://cegepst.zoom.us/j/93793449149>

Jeudi 11 février à 12h30

Mieux composer avec le stress

Comprends-toi mieux et vois tout ce que tu peux faire pour déjouer l'emprise du stress lié aux études. C'est utile pour la vie 😊

Lien de connexion : <https://cegepst.zoom.us/j/97025286823>