



MÉTHODE DE TRAVAIL
& ORGANISATION

ÉQUILIBRE
VIE-ÉTUDES

DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023

Dès la rentrée

● **Accompagnement à distance
« Hebdo MethodO »**

Dispositif permettant à l'étudiant-e de recevoir régulièrement par mail, durant toute l'année, des conseils méthodologiques et organisationnels pour le/la soutenir dans son parcours et dans le travail de ses cours.

26 septembre

● **Booster ses facultés d'adaptation**

[ONLINE] Développer ses forces (motivation, confiance en soi, sentiment de maîtrise...) pour aborder l'année avec sérénité.

7 octobre

● **Bien démarrer son année**

Réfléchir à sa méthode de travail (adaptation aux exigences universitaires, mémorisation d'une grande quantité de matière...) et à son organisation (gestion du temps en vue d'un équilibre travail/loisirs/contraintes et d'un rythme de travail adapté durant le quadrimestre), pour démarrer l'année dans de bonnes conditions.

17 octobre

● **Zen@études : Gérer son stress,
pourquoi, comment ?**

[ONLINE] Mieux comprendre son stress et ses effets, développer différents moyens pour le canaliser. 4 séances de 2h de mise en pratique sont également organisées durant le mois de novembre à Liège.

📍 Cette activité a aussi lieu le 22 février 2024

26 octobre

● **Progresser avec efficacité durant
le 1^{er} quadrimestre**

Découvrir comment rentabiliser le congé d'Automne pour favoriser une progression efficace de la suite du premier quadrimestre (équilibre travail/détente/contraintes...).

14 novembre

● **Booster sa motivation**

[ONLINE] Apprendre à réagir en cas de procrastination ou de baisse de régime pour s'investir ou se réinvestir dans ses études au plus vite.

2 décembre

● **Se préparer aux examens de janvier**

Découvrir comment être efficace avant, pendant et après un examen universitaire pour aborder plus sereinement les différents types d'évaluation (QCM, oral...) et atteindre les exigences.

9 décembre

● **Planifier sa session de janvier**

Apprendre à établir un programme de travail réaliste pour la bloqué et la session de janvier, en vue de trouver et conserver un rythme adapté tout au long de cette période.

CHOIX D'ÉTUDES
RÉORIENTATION

SENSIBILISATION
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

DE JANVIER À JUIN 2024



Du 5 au 14 février

● **Réorientation bloc 1**

Analyser ses doutes et réfléchir à une éventuelle réorientation, avant la date limite du 15 février.

17 février

● **Adapter son organisation**

Apprendre à tirer parti de son premier quadrimestre pour analyser et adapter son organisation, afin de gagner en efficacité dès le début du 2^e quadrimestre.

22 février 2024

● **Zen@études : Gérer son stress,
pourquoi, comment ?**

[ONLINE] Mieux comprendre son stress et ses effets, développer différents moyens pour le canaliser. 4 séances de 2h de mise en pratique sont également organisées durant les mois de mars/avril à Liège.

📍 Cette activité a aussi lieu le 17 octobre 2023

12 mars

● **Travailler avec efficacité durant
le 2^e quadrimestre**

Réfléchir à sa méthode de travail pour assurer un travail des cours en profondeur au fil des semaines.

13 avril

● **Planifier sa session de mai-juin**

Découvrir comment rentabiliser le congé de Printemps et élaborer un planning de travail réaliste afin de gérer efficacement son temps jusqu'aux examens de mai-juin.

Du 22 au 26 avril

● **#Bloquebuster**

Participer à une semaine de bloqué encadrée, durant le congé de Printemps, pour mettre en place de bonnes habitudes en bloqué et envisager la session de mai-juin avec confiance.

Tout au long de l'année

● **Sensibilisation, santé & bien-être**

Découvrir les activités organisées sur student.uliege.be

📍 Sauf mention contraire, toutes les activités ont lieu sur les Campus de Liège (centre-ville ou Sart Tilman)



Contacts, infos, inscriptions : student.uliege.be