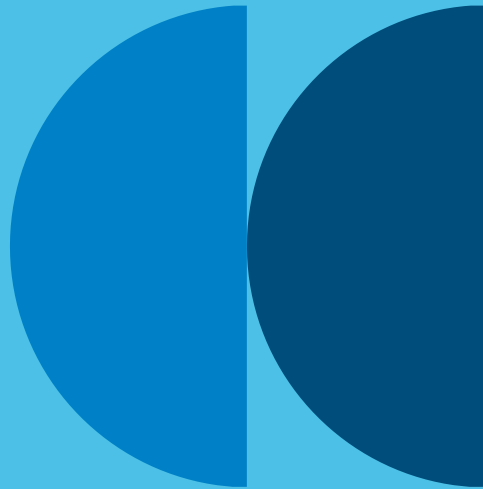


Activités du Bureau des services-conseils



Vers une communauté
bienveillante et soutenance
à l'UQAM

SOMMAIRE

<i>ATELIERS DE LA RENTRÉE</i>	03
<i>ACTIVITÉS EN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE</i>	04
<i>BIEN-ÊTRE ET ÉTUDES</i>	05
<i>SÉRIE D'ATELIERS SUR L'ANXIÉTÉ</i>	07
<i>AUTRES ATELIERS EN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE</i>	08
<i>FORMATIONS EN SANTÉ MENTALE</i>	09
<i>ACCOMPAGNEMENT DE GROUPE OU AVEC UN PAIR</i>	12
<i>DIFFICULTÉS D'ATTENTION OU TDAH</i>	14
<i>ACTIVITÉS AUX CYCLES SUPÉRIEURS</i>	15
<i>ACTIVITÉS EN EMPLOI ET ORIENTATION</i>	18
<i>ÉQUIPE</i>	21



Ateliers actuellement au calendrier 2026



Ateliers disponibles sur demande

Lien vers l'ensemble des activités
sur inscription pour les SRVE : [LibCal](#)



ATELIERS DE LA RENTRÉE

Bien débuter son parcours à l'UQAM

Présentation des informations incontournables à connaître pour simplifier la rentrée et faciliter l'adaptation à l'université. Thèmes abordés : être pleinement fonctionnel pour exercer son rôle d'étudiant, bonnes pratiques à adopter pour commencer efficacement et proactivement son trimestre de même que les ressources et les services uqamiens pour soutenir dans tous les aspects de la vie étudiante.

Durée : 1 h 30

Faire un retour aux études : planification et stratégies pour favoriser une transition en douceur

Le retour aux études universitaires après un passage par le milieu du travail est un changement majeur qui peut apporter son lot de stress, tant du point de vue personnel que scolaire. Au cours des dernières années, plusieurs personnes étudiantes rencontrées ont témoigné de l'impact de ce changement sur leur vie. Cet atelier a pour but de mieux les outiller à y faire face avec efficacité et bienveillance. Des stratégies personnelles, sociales et scolaires y sont exposées, ainsi qu'une description des services d'aide complémentaires.

Durée : 1 h 30

La transition cégep-université

Le passage du cégep à l'université est un changement important qui peut apporter son lot de stress, tant du point de vue personnel que scolaire. Au cours des dernières années, plusieurs personnes étudiantes rencontrées ont témoigné de l'impact de ce changement sur leur vie. Cet atelier a pour but de mieux les outiller à y faire face avec efficacité et bienveillance. Des stratégies personnelles, sociales et scolaires y sont exposées, ainsi qu'une description des services d'aide complémentaires.

Durée : 1 h 30

Réussir son adaptation au Québec

Atelier réservé aux personnes étudiantes issues de l'international. Présentation des difficultés habituelles auxquelles peuvent faire face les personnes venant de l'international à leur arrivée au Québec. Des stratégies pour mieux réagir à ce stress et favoriser l'adaptation sont présentées. Le programme d'accueil Allô!, destiné à la communauté étudiante internationale, est également évoqué.

Durée : 1 h 30





Activités

Soutien psychologique

BIEN-ÊTRE ET ÉTUDES

Ta réussite académique : diminuer le stress et améliorer ta performance

Pour éviter la surcharge, diminuer l'éparpillement et le stress, cet atelier proposera des stratégies d'organisation, de planification des tâches (scolaires et personnelles) à mettre en place en début de session. Il vous aidera aussi à mieux vous connaître afin d'apprendre à mettre en place les stratégies optimales pour favoriser votre attention et garder le focus tout au long de la session. Pour finir, cet atelier vous aidera, quand en cours de session, les bonnes habitudes sont parfois mises de côté et que la motivation devient plus difficile.

Voir comment se remettre à la tâche et redonner un sens à votre projet d'étude.

Durée : 2 h

Bien-être et études : vivre mes examens autrement

Être évalué peut faire augmenter notre stress : c'est normal et même souhaitable, jusqu'à un certain point, pour se mobiliser à la tâche.

Cependant, comment éviter que l'anxiété d'anticipation nuise à notre capacité à démontrer nos apprentissages dans le contexte d'une évaluation ? Cet atelier propose diverses stratégies pour se préparer à une évaluation sans que le stress et l'anxiété ne deviennent trop envahissants.

Partage de contenu théorique, exercices, échanges.

Durée : 2 h

Bien-être et études : mieux s'organiser

Pour éviter la surcharge, diminuer l'éparpillement et mieux vivre le stress qui en découle, cet atelier propose des stratégies d'attention, d'organisation, de planification et de projection des tâches sur les plans scolaire et personnel.

Partage de contenu théorique, exercices, échanges.

Durée : 2 h

Bien-être et études : apaiser le stress de fin de session

Vivre une fin de session peut augmenter notre stress : c'est normal, voire souhaitable, afin de se mobiliser à la tâche et bien performer. Cependant, un trop haut niveau de stress peut être nuisible. Cet atelier aborde des stratégies afin de maintenir un bon équilibre, notamment par la gestion du temps et l'organisation, puis canaliser positivement son énergie et maintenir sa motivation jusqu'à la fin.

Partage de contenu théorique, exercices, échanges.

Durée : 2 h

Procrastination : comprendre le cycle et se remettre en action !

Dans cet atelier sont expliqués différents facteurs qui influencent la procrastination. Identification des pensées et croyances qui contribuent à alimenter les comportements de procrastination et des stratégies présentées pour se remettre en action, atteindre ses buts et persévérer malgré les difficultés.

L'atelier comporte une période de relaxation, une portion théorique sur le thème, une activité réflexive et une période d'échange en sous-groupe ou en groupe.

Durée : 1 h 45

Augmenter votre bienveillance envers vous-même !

Cet atelier propose des explications sur le critique intérieur et son rôle. Il présente également les notions de bienveillance et d'autocompassion, accompagnées d'exercices pratiques, afin de modifier le rapport à soi-même et d'apprendre à se traiter comme son meilleur ami.

L'atelier comporte une période de relaxation, une portion théorique sur le thème, une activité réflexive et une période d'échange en sous-groupe ou en groupe.

Durée : 1 h 45

Apprendre à mieux composer avec ses émotions

Dans cet atelier, les personnes étudiantes peuvent apprendre l'importance d'accepter leurs émotions, même celles qui sont douloureuses, et de les normaliser afin de mieux les comprendre. Des étapes pour mieux les réguler et comprendre les besoins qu'elles cachent sont aussi présentées.

L'atelier comporte une période de relaxation, une portion théorique sur le thème, une activité réflexive et une période d'échange en sous-groupe ou en groupe.

Durée : 1 h 45

S'outiller pour favoriser une collaboration harmonieuse

Cet atelier vise à vous donner des outils pour favoriser un climat de respect, de bienveillance et d'acceptation des différences au sein d'équipes, grâce à la communication non violente et à des stratégies pour agir en amont, avant que les conflits n'apparaissent.

L'atelier comporte une portion théorique sur le thème, des activités réflexives et une période d'échange en sous-groupe ou en groupe.

Durée : 2 h ou 3 h

Investir dans ses liens sociaux, c'est bon pour la santé !

Dans cette conférence, il est question de l'importance de la diversité des liens sociaux comme facteur de protection en santé mentale et physique, particulièrement chez les personnes étudiantes. Des stratégies pour créer de nouveaux liens, comme adulte, y sont aussi exposées. Une capsule portant sur l'importance de la bienveillance dans le parcours universitaire est aussi présentée.

Durée : 1 h

SÉRIE D'ATELIERS SUR L'ANXIÉTÉ

Chacun de ces ateliers comporte une période de relaxation, une portion théorique sur le thème, une activité réflexive et une période d'échange en sous-groupe ou en groupe.

Durée de chaque atelier : 1 h 45

Démystifier le stress et l'anxiété

Dans cet atelier, la biologie du stress est abordée afin de mieux comprendre l'origine, la fonction et même l'utilité des manifestations d'anxiété. Prise de conscience des signaux de stress et d'anxiété, identification des sources du stress et analyse des stressors afin de prévoir des stratégies pour y faire face.

Anxiété de performance et perfectionnisme

Dans cet atelier, l'anxiété qui se manifeste spécifiquement par la peur de l'échec et du jugement envers sa performance sera abordée. Différenciation entre anxiété de performance et perfectionnisme. Exploration des effets nuisibles. Des pistes de solutions et des stratégies pour mieux faire face seront présentées.

Le piège de l'évitement

Dans cet atelier, l'effet de l'évitement des expériences humaines (émotions, sensations, pensées et situations) sur le maintien de l'anxiété est examiné. Exploration des différentes formes d'évitement et comment cela empêche d'aller vers ce qui est important pour soi. Proposition de stratégies pour cesser d'éviter et pour s'exposer graduellement.

Comprendre et faire face aux attaques de panique

Dans cet atelier, les attaques de panique, ses causes et ses facteurs de maintien sont abordés. Travail d'autoévaluation afin de mieux se comprendre. Présentation des pistes d'interventions pour mieux faire face aux attaques de panique.

Augmenter sa tolérance à l'incertitude

Dans cet atelier, l'importance d'apprendre à tolérer l'inconfort lié au fait de vivre avec les incertitudes de la vie est abordée. Les croyances liées à l'intolérance à l'incertitude et des stratégies pour y faire face de façon plus sereine sont explorées.



AUTRES ATELIERS

en soutien psychologique

Se préparer à un examen important : planification de l'étude et gestion de son stress avant et pendant un examen

Au cours de cet atelier, les explications possibles des insuccès à un examen sont identifiées. Les meilleures pratiques en matière de préparation à la passation sont abordées, ainsi que des stratégies visant à éviter que le stress avant et pendant l'examen ne freine la démonstration du potentiel.

Adaptation possible de cet atelier

Organisation et conciliation vie personnelle et études

Il est aussi question, dans cette formule, des stratégies d'organisation, de gestion du temps et de l'énergie.

Organisation et préparation au stage

En tenant compte des particularités de leur domaine de formation et de leur programme, il est aussi question ici des stratégies d'organisation, de gestion du temps et de l'énergie et de préparation au stage.

Durée : variable (entre 1 h 30 et 3 h)

Comment mieux vivre le stress et l'anxiété liés aux études

Dans cet atelier, la notion de stress est abordée afin de mieux comprendre l'origine et la fonction (voire l'utilité !) des manifestations d'anxiété. Les personnes étudiantes sont amenées à prendre conscience de leurs signaux de stress et d'anxiété, à identifier la source de leur stress et à analyser leurs stressés afin de prévoir des stratégies pour y faire face maintenant et tout au long de leurs études.

L'atelier comporte une portion théorique sur le thème, des activités réflexives et une période d'échange en sous-groupe ou en groupe.

Durée : variable (entre 1 h 30 et 3 h)

Atelier sur la gestion du stress et la conciliation famille-études

Atelier réservé aux personnes étudiantes parentes, en collaboration avec le CSPE. Stratégies de gestion du stress afin d'augmenter la capacité à bien concilier son rôle de parent et son statut de personne étudiante.

Durée variable : variable (entre 1 h et 2 h)

Connexion nature: se reconnecter à soi par le biais de la nature urbaine

Au travers d'échanges, d'exercices expérientiels et d'une marche sensorielle, les personnes étudiantes seront amenées à explorer leur rapport à la nature et à comprendre les bienfaits de celle-ci sur notre santé mentale et notre bien-être. Nous explorerons comment intégrer plus de nature dans le quotidien, comme stratégie de régulation et de soin personnel.

Durée : 2h

Le sommeil : mieux le comprendre et en prendre soin

Cet atelier d'une durée de 2 h, en personne, vous permettra d'obtenir des informations sur le sommeil, pouvant vous aider à mieux vous connaître et vous comprendre sur ce plan. Nous démystifierons et apporterons aussi des nuances à certaines idées répandues en lien avec le sommeil. Nous définirons l'insomnie et verrons ce qui peut y contribuer. Nous aborderons également des stratégies pouvant vous permettre de favoriser un meilleur sommeil, que vous viviez possiblement de l'insomnie ou des difficultés de sommeil plus légères ou ponctuelles.

Durée : 2h

Résilience en contexte de rupture relationnelle

Cet atelier propose un espace pour mieux comprendre et traverser les défis émotionnels liés à une séparation, qu'il s'agisse d'une rupture amoureuse, amicale ou d'un autre lien important. Destiné à toute personne étudiante, cet atelier vise à définir les différentes étapes du deuil relationnel, explorer les mécanismes de résilience et identifier des stratégies concrètes pour surmonter la douleur et amorcer une reconstruction personnelle.

Durée : 2 h

Cultiver la présence attentive (mindfulness) – ateliers d'initiation ponctuels

Ces ateliers de méditation pleine conscience ont lieu de manière ponctuelle, environ une fois par mois. Ils s'adressent aux personnes étudiantes qui souhaitent pratiquer la présence attentive en groupe. Chaque atelier est l'occasion d'aborder certains thèmes en lien avec la présence attentive, de faire une pratique méditative ainsi que d'échanger sur des questionnements et défis rencontrés.

Durée : 1 h

FORMATIONS EN SANTÉ MENTALE

Formation aux premiers soins psychologiques

Les personnes étudiantes sont amenées à développer des connaissances sur la santé mentale, la détresse psychologique et suicidaire, mais aussi à identifier les actions et les attitudes les plus aidantes pour soutenir leur entourage, tout en prenant conscience de l'importance de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

Objectifs :

- Reconnaître et détecter les indicateurs de détresse psychologique et suicidaire
- Agir et développer des habiletés pour soutenir avec bienveillance et agir face à la détresse
- Référer adéquatement et connaître les principales ressources d'aide

La formation comporte une portion théorique, des exercices individuels et en sous-groupe ainsi que des périodes d'échange.

Durée : formation en 2 parties de 3 h chacune

Une attestation de participation est offerte à la fin de la formation.

S'outiller comme personnes enseignantes pour recevoir la détresse étudiante et savoir référer

Mieux comprendre :

- Le rôle joué par la personne enseignante en première ligne
- Comment reconnaître les manifestations de la détresse psychologique pouvant aller jusqu'à la détresse suicidaire
- Comment prendre soin de soi, garder son équilibre personnel (savoir-être)
- Les stratégies pour accueillir, écouter, référer (savoir-faire)
- Comment référer aux ressources UQAM et externes

La formation comporte une portion théorique, des exercices individuels et en sous-groupe ainsi que des périodes d'échange.

Durée : 3 h

S'outiller comme personnes employées pour recevoir la détresse étudiante et savoir référer

Mieux comprendre :

- Le rôle joué par la personne employée en première ligne
- Comment reconnaître les manifestations de la détresse psychologique pouvant aller jusqu'à la détresse suicidaire
- Comment prendre soin de soi, garder son équilibre personnel (savoir-être)
- Les stratégies pour accueillir, écouter, référer (savoir-faire)
- Comment référer aux ressources UQAM et externes

La formation comporte une portion théorique, des exercices individuels et en sous-groupe ainsi que des périodes d'échange.

Durée : 3 h



Apprivoiser la souffrance et la résistance des personnes étudiantes d'origine immigrée

Les personnes étudiantes issues de l'immigration peuvent être déstabilisées par leur contexte socio-culturel et familial, ce qui crée une tension interne douloureuse. Face à une situation de vulnérabilité, certaines demandent de l'aide, tandis que d'autres résistent malgré leur détresse et leur souffrance. Cette formation propose des réflexions cliniques ainsi que des solutions pour comprendre et surmonter cette résistance, en tissant un lien de confiance et en abordant les enjeux identitaires.

Partage de contenu théorique, illustré par des exemples cliniques, et échanges.

Durée : 1 h 30

Agir en Sentinelles pour la prévention du suicide

Cette formation, offerte conjointement par le Bureau des services-conseils et le Centre de prévention du suicide de Montréal, vise à outiller les personnes désireuses de faire partie du réseau des Sentinelles.

Ces membres de la communauté uqamienne jouent un rôle actif pour prévenir le suicide, mais ne sont pas des professionnels en intervention. Leur rôle est d'accueillir, détecter et orienter les personnes étudiantes qui manifestent de la détresse suicidaire.

Groupes de formation pour :

- Personnes étudiantes
- Personnes employées et enseignantes

Durée : 1 journée (7 h)

ACCOMPAGNEMENT DE GROUPE OU AVEC UN PAIR

Groupe Korsa

Amorcer des études post-secondaires, c'est un peu comme entreprendre un long voyage en mer. Pour certains, la traversée est souvent stressante, angoissante et exténuante.

Les ateliers Korsa ont été créés dans l'espoir d'aider ceux et celles qui vivent des difficultés dans le cadre de leurs études et qui luttent notamment avec du stress, de l'anxiété et de la démotivation.

Le soutien en groupe permet de réunir 8 à 15 personnes participantes pour développer des stratégies simples et efficaces afin de maintenir un bon équilibre de vie.

5 rencontres hebdomadaires consécutives de 2h.

Durée totale : 10h

Pairs-aidants Korsa

En poursuivant les mêmes objectifs que le Groupe Korsa, le soutien individuel offre la possibilité aux personnes étudiantes d'être jumelées avec un pair aidant (personne étudiante de cycles supérieurs formée et supervisée) et de développer avec ce dernier une relation privilégiée.

5 rencontres hebdomadaires consécutives de 1h30 (horaires à déterminer lors du jumelage).

Durée totale : 7 h 30

Groupe Résilience

Rebondir face à l'adversité

Atelier de groupe visant à aider les personnes étudiantes à développer et maximiser leur résilience. Les personnes participantes sont amenées à se familiariser avec 6 des composantes les plus souvent associées à une grande résilience :

- S'adapter au stress de l'épreuve
- Développer sa souplesse émotionnelle
- Augmenter sa flexibilité cognitive
- Augmenter sa tolérance à l'incertitude
- Maximiser son sentiment d'efficacité personnelle
- Favoriser sa croissance post-traumatique.

Présentation théorique des contenus, exercices individuels et en sous-groupe, échanges entre les participants ainsi que des réflexions personnelles.

5 rencontres de 2 heures

Durée totale : 10 h

Être ensemble, ça s'apprend!

Pour les personnes étudiantes qui vivent des défis importants au quotidien, liés à la socialisation, à l'établissement de liens ou à la participation aux activités de groupe. Ces cinq ateliers sont conçus pour leur offrir un espace sécurisant, bienveillant et adapté à leurs besoins. À travers des exercices concrets inspirés de l'approche cognitivo-comportementale, les personnes étudiantes pourront développer leurs compétences en communication, en écoute, en expression des besoins et en gestion des interactions sociales, afin de les aider à mieux naviguer leurs relations.

Objectifs :

- Développer des habiletés sociales concrètes
- Briser l'isolement dans un cadre respectueux
- Favoriser l'estime et la confiance relationnelle
- Offrir un espace d'apprentissage collectif et soutenant

Cinq rencontres de 1h30

Durée totale : 7h30

Trouver ma place! Entre ici et là-bas...

Espace de discussion sécuritaire pour aborder les différents défis que les personnes étudiantes issues de l'international peuvent rencontrer depuis leur arrivée ici afin de les aider à trouver leur place. Au travers de discussions, de partages, et d'exercices créatifs, les 5 séances de groupe visent à les accompagner à : mettre des mots sur ce qu'ils vivent, mieux comprendre les défis que le processus d'immigration peut susciter, identifier et découvrir leurs ressources pour y faire face, et briser l'isolement en connectant avec soi et avec les autres.

5 rencontres de 2h.

Durée totale : 10 h

Cultiver la présence attentive (mindfulness)

Ce groupe s'adresse aux personnes étudiantes qui souhaitent s'initier à la pratique de la présence attentive ou consolider celle-ci, comme outil pour mieux composer avec les aléas de leur vie, le stress et l'anxiété. La démarche en 5 ateliers est offerte sous la forme d'un groupe fermé d'un maximum de 15 personnes. Chaque atelier sera l'occasion d'aborder un thème en lien avec la présence attentive, de faire une pratique méditative ainsi que d'échanger sur des questionnements et défis rencontrés. Le groupe est proposé pour sa modalité soutenant, briser l'isolement et enrichir la compréhension de la pratique.

5 rencontres de 1h15.

Durée totale : 6 h 15

DIFFICULTÉS D'ATTENTION OU TDAH

TDAH ? Moi ?

Réflexion sur les difficultés vs le déficit de l'attention

Cette conférence offre un éclairage pour mieux aider à comprendre les différences entre des difficultés attentionnelles passagères et le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH).

Elle invite les personnes étudiantes à s'interroger sur ce trouble souvent évoqué et à se reconnaître potentiellement dans certaines de ses manifestations.

La rencontre proposée est présentée comme une opportunité d'enrichir leur réflexion personnelle et de remettre en question certaines idées préconçues.

Au cours de cette conférence, sont explorés :

- Les symptômes et manifestations du TDAH et comment ils se distinguent des difficultés d'attention.
- Les différentes causes possibles des difficultés d'attention, qu'elles soient liées au stress, à l'environnement, ou à d'autres facteurs externes ou internes.
- Les stratégies et outils pour gérer et améliorer la concentration et l'attention, qu'il s'agisse de TDAH ou de problèmes attentionnels généraux.

Durée : 1 h 30

Focus

Les rencontres Focus sont des interventions de groupe où les personnes étudiantes ayant déjà un diagnostic de TDAH peuvent apprendre et partager des stratégies compensatoires permettant de favoriser la réussite scolaire, diminuer le sentiment d'isolement et trouver un équilibre en santé psychologique. Engagement pour 4 rencontres.

Thèmes abordés :

- TDAH et identité
- TDAH et notion du temps
- TDAH et Anxiété
- TDAH et les relations interpersonnelles

Durée totale : 8 h

Focus + (cycles supérieurs)

Être aux cycles supérieurs est déjà un défi en soi. Pour les personnes étudiantes ayant un trouble du déficit de l'attention (TDAH), certaines difficultés supplémentaires peuvent apparaître, ajoutant des obstacles en matière d'organisation, de sentiment de compétence et de motivation.

Cet atelier-discussion propose un espace de réflexion sur les stratégies compensatoires et les éléments favorisant le bien-être tout au long du parcours des cycles supérieurs

2 rencontres hebdomadaires consécutives de 2h.

Durée totale : 4 h



Activités aux **Cycles supérieurs**

Débuter en force aux cycles supérieurs : stratégies essentielles, bien-être et ressources

Cet atelier s'adresse aux personnes étudiantes qui entament leurs études de cycles supérieurs. Comment les stratégies d'apprentissage évoluent-elles dans le cadre des études de maîtrise et de doctorat ? Comment amorcer efficacement la réflexion sur son projet de recherche et quelles sont les meilleures approches pour trouver ou établir une relation productive avec sa direction de recherche ?

Les nombreuses ressources que l'UQAM met à disposition pour soutenir les personnes étudiantes aux cycles supérieurs sont également explorées. Enfin, cet atelier invite à réfléchir sur les moyens de maintenir un équilibre sain et durable tout au long de son parcours.

Durée : 1 h 30

Performance, perfectionnisme et procrastination

Cet atelier propose d'explorer les défis liés à la performance académique, tels que l'anxiété, le perfectionnisme et la procrastination, qui peuvent freiner la progression et affecter le bien-être des personnes étudiantes aux cycles supérieurs. Les participant.e.s apprendront à identifier les mécanismes psychologiques sous-jacents à ces comportements, à comprendre leur impact sur la motivation et la productivité, et à mettre en place des stratégies efficaces pour gérer la pression, et cultiver la confiance.

Durée : 1h30

La relation d'encadrement et la saine communication avec sa direction de recherche

La relation avec la direction de recherche repose avant tout sur des interactions humaines. Cet atelier explore les questions suivantes : comment mieux comprendre et appliquer les principes d'une communication saine pour les mois et années à venir ?

Comment clarifier, exprimer et harmoniser nos attentes mutuelles avec celles de notre direction ? Quels modes de communication devraient être privilégiés dans cette relation ? Comment aborder les sujets où les points de vue divergent ? Enfin, comment identifier et exprimer nos limites, en tenant compte du fait que parfois la direction assume également un rôle d'employeur ?

Durée : 1 h 30

Le sentiment d'imposteur en recherche

Dans le milieu de la recherche, la pression ressentie peut parfois être grande pour publier, présenter, chercher du financement, rédiger, etc. On peut parfois se sentir dépassé, ébranlé et peu sûr de soi dans ce contexte. Qu'est-ce qui peut expliquer cette perception d'être un imposteur et surtout, comment l'aborder pour prendre ou reprendre plaisir à apprendre ou à faire notre recherche.

Durée : 1 h 30

Prendre soin de soi entre deux paragraphes

En marge des activités de rédaction collective inspirées de Thèsez-vous !, un moment de causerie vous est proposé pour réfléchir, échanger... et sourire un peu de nos habitudes de travail ou d'écriture !

Thème 1 : *Procrastination, quand tu nous tiens !*

Thème 2 : *Performance et perfectionnisme*

Thème 3 : *Communication avec sa direction de recherche*

Durée : 1 h pour chaque thématique

Bouées de secours pour périodes creuses en rédaction

Rédiger est une activité plutôt solitaire, parfois nouvelle et de longue haleine. Elle exige d'avoir lu des textes, de les avoir synthétisés et d'articuler des arguments cohérents avec notre question de recherche. Il arrive parfois qu'en cours de route, le doute s'installe, que l'on perde le fil et le sens de notre projet. Il se peut alors que l'on évite d'écrire (la fameuse procrastination) et que l'on se décourage. Dans cet atelier, les sources possibles de ces «blocages» sont explorées afin d'identifier des pistes de solution.

Durée : 1 h 30

Rédiger durant l'été : s'organiser et se motiver

L'été est souvent le moment privilégié pour avancer dans la rédaction d'un projet, d'un mémoire ou d'une thèse, avec l'idée qu'on aura tout le temps nécessaire. Hélas, l'été passe à la vitesse d'un éclair. Cet atelier propose des stratégies pour planifier son été de manière efficace, établir des objectifs réalisables et se mettre au travail.

Durée : 1 h 30

Parcours ! (Doctoral)

Créez votre Plan de Développement Individuel (PDI) pour l'année à venir !

Le parcours doctoral est une aventure exigeante qui nécessite diverses compétences. Faire une pause pour évaluer et planifier peut aider à mieux orchestrer les étapes futures et à cibler les compétences à développer en accord avec ses valeurs et aspirations.

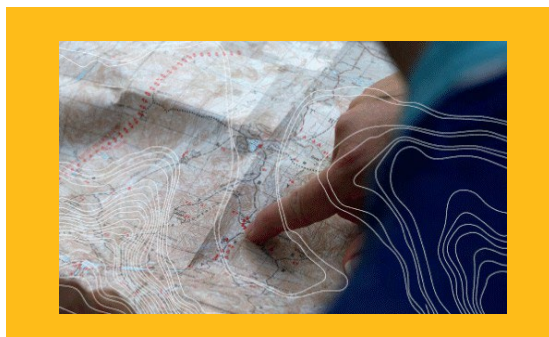
La démarche du PDI invite les personnes doctorantes à explorer ensemble leurs valeurs, leurs compétences, mais aussi à réfléchir sur leur projet d'étude, leur trajectoire professionnelle et leur équilibre de vie.

Une conseillère d'orientation et une psychologue en éducation guident les personnes participantes dans l'approfondissement de cette réflexion et l'élaboration de la feuille de route pour l'année à venir dans leur parcours doctoral.

5 rencontres de groupe en présentiel de 3 h :

- 4 séances hebdomadaires consécutives
- 1 séance de suivi après quelques mois

Durée totale : 21 h





Ateliers en Emploi et orientation

EMPLOI ET ORIENTATION

Rédiger un CV professionnel et une lettre de présentation

ÉTUDIANTS 1er CYCLE

ÉTUDIANTS DE CYCLES SUPÉRIEURS

ÉTUDIANTS 1er CYCLE ISSUS DE L'INTERNATIONAL

Cet atelier offre des conseils pour rédiger un C.V. gagnant et augmenter les chances de décrocher une entrevue avec des recruteurs.

Durée : 1 h

Réussir son entrevue de sélection

Cet atelier offre des conseils pour se préparer à une entrevue de sélection et augmenter ses chances de réussir : les attitudes à développer, les questions les plus populaires en entrevue, etc.

Durée : 1 h

Être stratégique dans sa recherche en emploi

Cet atelier permet d'augmenter ses chances d'intégrer un emploi correspondant à ses aspirations professionnelles en prenant connaissance des différentes méthodes de recherche d'emploi et de leur efficacité.

L'optimisation de sa recherche d'emploi par des stratégies actives et proactives !

Durée : 1 h

Médias sociaux : créer et optimiser son profil LinkedIn

Souhaitez-vous connaître les stratégies optimales pour avoir un profil complet et visible sur LinkedIn ? Voulez-vous vous initier concrètement aux différentes fonctionnalités de la plateforme ? Désirez-vous apprendre les meilleures façons pour développer votre réseau et faciliter votre recherche d'emploi ? Si oui, cet atelier est pour vous !

Durée : 1 h

Trouver un premier emploi étudiant au Québec : Stratégies et CV gagnants !

Atelier qui s'adresse uniquement aux étudiants issus de l'international :

- Comment se mettre en action pour décrocher un premier emploi étudiant !
- Connaissez-vous la formule d'un CV gagnant au Québec ?
- Quels sont les emplois étudiants accessibles sur le marché du travail à Montréal ?

Cet atelier vous permettra de mettre à jour votre C.V. selon les modèles québécois et d'obtenir d'autres informations stratégiques pour maximiser votre employabilité.

Durée : 1 h

EMPLOI ET ORIENTATION

Évaluer ma motivation aux études

Cet atelier est destiné aux personnes étudiantes en perte de motivation face à leur projet d'études ou de carrière. Après un bref survol théorique, elles sont invitées à calculer leur score de motivation, puis à envisager des actions pour redynamiser celle-ci.

Durée : 1 h

Suis-je dans le bon programme?

Vous doutez de votre choix de programme ? Cet atelier est pour vous ! Venez cibler les causes de votre indécision tout en vivant une démarche d'orientation dans laquelle vous obtiendrez des outils de connaissance de soi ainsi que des pistes d'exploration du marché du travail. Ces ateliers se veulent interactifs et expérientiels. Vous serez invité à compléter une série d'activités de réflexion personnelle et d'exploration en petit groupe et en individuel en participant à 3 séances d'atelier.

3 séances de 2h

Durée totale : 6 h

Immigration et projet de carrière : entre ambitions et contrariétés

Sous la forme d'un programme divisé en trois parties, cet atelier d'orientation est destiné aux personnes étudiantes issues de l'immigration.

De nombreux thèmes sont abordés : les enjeux liés à l'immigration et les effets sur la santé mentale ; la clarification du plan de carrière (bilan des intérêts, aptitudes, valeurs, etc.) ; l'explication du système scolaire québécois, des différents programmes d'études et du marché de l'emploi au Québec. Au cours de ce programme de 3 séances, les personnes participantes sont amenées à élaborer un plan d'action réaliste pour leur projet professionnel.

3 séances de 2 h

Durée totale : 6 h

**Pour toute demande,
contacter l'équipe du Bureau des Services-conseils**

Services-conseils@uqam.ca

L'équipe est composée de travailleuses sociales, de psychologues, de psychoéducatrices, conseillères en information scolaire et insertion professionnelle et de conseillers/conseillères en orientation.

UQÀM | **Services à la réussite
et à la vie étudiante**



UQÀM | **Services à la réussite
et à la vie étudiante**