

Stratégies pour la réussite

Instructions pour les élèves

Examine tes engagements actuels et à venir, y compris ta charge de travail à l'école. As-tu des projets ou des examens importants qui pourraient nécessiter plus de temps et de concentration? Comment prévoies-tu d'équilibrer la charge de travail accrue avec d'autres engagements, tout en te laissant du temps pour les passe-temps et les activités que tu aimes?

- 1 Sélectionne un moment précis dans un avenir proche lors duquel tu crois que tu auras plus de difficultés à assurer un équilibre. Pour chaque engagement pertinent sur ta chronologie **Expériences**, ajoute un conseil d'autogestion (sous « Ce que j'ai trouvé difficile ») pour toi-même. Suggestions :
 - Comment vas-tu gérer ton stress? Vas-tu prévoir du temps pour faire de l'exercice ou pratiquer un passe-temps que tu aimes?
 - Comment pourras-tu rester motivé? Qu'est-ce qui pourra t'aider à rester concentré?
 - Comment vas-tu gérer ton temps? Certains engagements sont-ils plus flexibles que d'autres? À quoi devras-tu donner la priorité en premier?
 - Comment vas-tu travailler sous pression? Vas-tu diviser les plus gros projets en tâches réalisables de plus petite taille?